أسعد نفسك
وأسعد الآخرين

١

أسعِدْ نفسك

وأسعِدْ الآخرين

الدكتور

حسان شمسي باشا

استشاري أمراض القلب

في مستشفى الملك فهد للقوات المسلحة بجدة

زميل الكليات الملكية للأطباء

في لندن وغلاسجو وإيرلندة

بسم الله الرحمن الرحيم

تقديم

بقلم الدكتور مصطفى محمود

في كتابه القيم بعنوان «أسعد نفسك وأسعد الآخرين» يأخذنا الأخ د. حسان شمسي باشا في رحلة بحث عن السعادة.. أين نجدها وكيف نحققها لأنفسنا وللأعزاء ممن نحب.. وكرجل مؤمن يبدأ من القرآن ويأخذ الإجابة من كلام الله المنزل..

﴿ فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُم مِّنِّي هُدًى فَمَنِ ٱتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَىٰ ﴾ [طه: ١٢٣].

اتباع هدي الله تعالى هو الطريق.. كلمات قليلة ولكنها تشمل مفردات القرآن وسوره وتعاليمه وقاموس الإيمان كله.. وتشمل ما أنزل الله من هدى وحكمة من قبل الإسلام، في الإنجيل والتوراة.. ومن قبل ذلك في كلام الحكماء والفلاسفة والمفكرين.. والدكتور حسان يأخذ لنا قطفاً من هذه العناقيد.. ثم يقول في إجمال بليغ.. أن السعادة عمل.. السعادة تكون في إسعاف جريح وإشباع جائع وكسوة عريان ونجدة محتاج.. ولكنها في قاموسها الشعبي مجرد «ظن السعيد أنه سعيد». والبعض يطلب السعادة في حبوب السعادة والمهدئات والمخدرات، فتكون النتيجة أن يخرج من الدنيا بالكلية ويخرج من عقله

وينتهي إلى هلاوس الأحلام. . والبعض يطلبها في الملذات والشهوات والثروة والجاه. ويقول لك الدكتور حسان. . السعادة لا تكون فيما تملك، ولكن في حسن الاستفادة مما تملك، ولا في أن تحصل على ما تريد، بل أن تعرف كيف تستفيد مما تريد. . والصحة والشباب والمال مجرد وسائل يجب أن تعرف أولاً كيف تستفيد بها وكيف تنفقها الإنفاق الأمثل لتصل بها إلى السعادة، بل هي حظ المؤمن إن أصابته سراء شكر، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له في الحالين. . .

بل هي في الرضا. . والرضا درجة أعلى من الصبر. . وهي في القناعة والاعتدال. .

وننتقل مع الدكتور حسان في بساتين من الشعر ورياض من الحكمة، وجواهر من القرآن ودرر من الفكر. . فإذا به يبلغ بك إلى ذروة السعادة بمجرد هذه الصحبة. . وإذا عاشرْتَه وجدْتَ أنه في ذاته نبع سعادة، فنفْسُهُ الطيبة المشعة تعكس في صفائية ونورانية هذه السعادة حيثما حلّ. . وأنت تجد فيه الحلم والتواضع والحياء والعدل والتفاؤل والبِشْر والأمل والتفتح والصفائية والمعونة والنجدة. . . إنه نسخة حية من كتابه مع إضافة الباشوية فهو «باشا» في كل شيء.

القاهرة ١٢ فبراير ٢٠٠٢ **مصطفى محمود**

إهداء

إلى من كان رضاهما ـ بعد رضا الله ـ منبع سعادتي .

والديّ

إلى ملاذي . . ومودتي . . وسكينتي . .

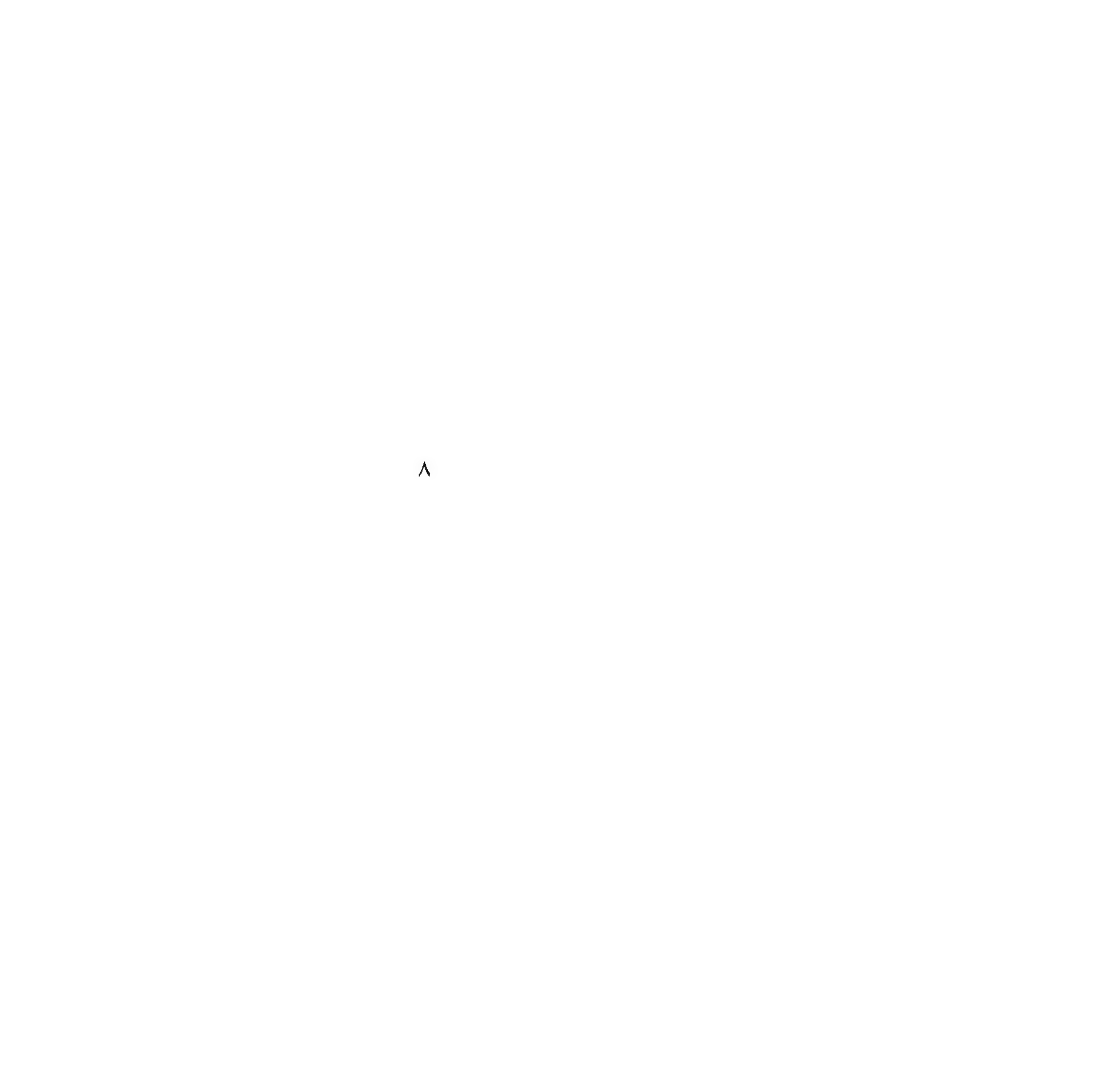
زوجتي

إلى مَنْ أبتهل إلى الله تعالى أن يجعلهم من سعداء الداريْن .

ريم ولينا ومحمد عبد الرحمن وماجد

إليهم أهدي ثواب هذا العمل .

حسان



٨

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

لو عرف الإنسان الحياة. . لوجد فيها أسباباً كثيرة تحقق له السعادة. . بل تحقق له الجنة في الحياة الدنيا. . قبل أن يراها في الآخرة.

وربما يقف الإنسان في لحظة من اللحظات متسائلاً: «ما هي غايتي من الحياة؟» أثروة أبتغي حشدها؟ أجاهٌ أصيبه؟ أم قدرة أكتسبها؟ أم حالٌ أنعم فيها بجميع أسباب الهناء. . وأتذوق خلالها لذائذ الفوز والسيطرة؟ أهي علمٌ لا أفتأ أكتشف أسراره يوماً بعد يوم؟ أم هي تقوى تدنيني من خالقي وتطمئنُّ بها نفسي؟.

وكثير من الواهمين يقولون إن السعادة لفظ لا حقيقة له. . وخيال يبتدعه الوهم ويكذبه الواقع. . ويظهر أن هؤلاء جاهلون أو مخادعون. . لأنه لا يُعقل أن يخلقنا الله تعالى في هذا الكون الفسيح المليء بالخيرات والنعم والبركات. . وهو يريد لنا جميعاً أن نشقى. . وكيف والله تعالى يقول لرسوله عليه الصلاة والسلام:

﴿طه ۝١ مَآ أَنزَلْنَا عَلَيْكَ ٱلْقُرْءَانَ لِتَشْقَىٰٓ﴾ [طه: ١ ـ ٢].

ويقول سبحانه وتعالى:

﴿ فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُم مِّنِّي هُدًى فَمَنِ ٱتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَىٰ ﴾ [طه: ١٢٣].

وهو أيضاً يجعل الأشقياء أهلاً للنار فيقول:

﴿ فَأَمَّا ٱلَّذِينَ شَقُوا۟ فَفِى ٱلنَّارِ لَهُمْ فِيهَا زَفِيرٌ وَشَهِيقٌ ﴿١٠٦﴾ ﴾ [هود: ١٠٦].

كما يجعل الجنة للسعداء:

﴿ ۞ وَأَمَّا ٱلَّذِينَ سُعِدُوا۟ فَفِى ٱلْجَنَّةِ خَٰلِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ ٱلسَّمَٰوَٰتُ وَٱلْأَرْضُ ﴾ [هود: ١٠٨].

ولكن يظهر أن السعادة بين أيدي هؤلاء، وهم عن الشعور بها غافلون.

يقول (ابكتاتوس): «من كان شقياً في حياته.. فلا يلمْ أحداً.. إذ هو السبب في شقاء نفسه، لأن الله لم يخلق الناس إلا ليكونوا سعداء.. فالخير من عند الله.. وأما الشر فهو من نفوسنا.. والحق أن طباعنا ـ وليس حالتنا أو ظروفنا ـ هي التي تجعلنا سعداء.. أو أشقياء..» وهل في الدنيا خيرٌ محض.. أم شرٌّ محض.. وهل كان (البؤس) مختتماً بالسين، إلا لتصلح لبدء (السعادة).. وهل توسطت (الميم) (الأمل) إلا لتكون نهاية (الألم).. هكذا نظام الحياة ودستور الكون.. فلا تُعرف الأشياء إلا بأضدادها.. فلولا الشقاء ما كانت السعادة.. ولولا الليل ما كان النهار.. ولولا الظلمة ما كان للنور بهاء».

والسعيد هو من يعرف كيف يرضى بحاله . . فليست السعادة هي الثروة . . ولا الاستمتاع بها . . وليست هي الجاه ولا آثاره . . وليست هي الحب ولا لذَّاته . . وليست هي العلم ولا نوره ومنافعه . . وليست هي الجهل ولا جموده ومصائبه . . وليست هي الجمال ولا شفاعته . .

ليست السعاده شيئاً من ذلك . . ولا هي كل ذلك . . بل السعادة ظنُّ السعيد أنه سعيد . . !

ولا شك أن هناك لحظات سعادة لا ينكرها أحد . . تلك التي يشعر بها العابد الخاشع بين يدي ربـه . . والعالِمُ في فجر اكتشـافٍ جديد . . والطالب حين يصل إلى هدفه . . والطبيب حين يشفى مريضه . . والعامل حين ينجز عمله . . والمرأة حين تسمع مناغاة وليدها الجميل . . وربُّ الأسرة وسط أبنائه الباسمين المفعمين بالصحة .

والحقيقة أنك تعيش وسط جو مليء بنعم الله عليك ، ولكن لا بدَّ للإنسان من أن يدرك تلك النعم ، فكم من الناس من لا يدرك فضل الله عليه إلا حينما يُحرَم إحدى النعم؟ .

يقول الدكتور مصطفى السباعي رحمه الله :

«زُر المحكمة مرة في العام لتعرف فضل الله عليك في حُسن الخُلُق .

وزُر المستشفى مرة في الشهر لتعرف فضل الله عليك في الصحة والمرض .

وزُر الحديقـة مرة في الأسـبوع لتعرف فضلـه عليك في جمال الطبيعة.

وزُر المكتبة مرة في اليوم لتعرف فضل الله عليك في العقل.

وزُرْ ربَّك كل آنٍ لتعرف فضل الله عليك في نعم الحياة».

فاقنع بالقليل تسعد.. وكن جليلاً عظيماً في نفسك.. موقَّراً عند الناس.. كن ميسور الحال لا من أهل الثراء.. واصبر على ما تلقى بشوشاً شجاعاً.. اِقْبَلْ الهزيمة كأنها شيء تحبه.. والنصر كأنه شيء ألفتَه.. ولا تفكر إلا في كل جميل.. ولا تقل إلا قولاً كريماً ولا تحسد الناس.. لأنك لو علمت حقيقـة ما يعانون.. لأشفقت عليهم.. وحسـدت نفسـك.. ولن تسعد إلا إذا رضيت عن نفسك فتطمئن وترتـاح بالاً.. ولكنك حين تفحص نفسك لن تجد دائماً كل ما يرضيك.. فما أكثر ما كان يجب أن تفعلَه.. وما أقلَّ ما فعلتَه.. وسترى أن فيك صفات فريدة يجب أن تنمِّيها لترضَ عن نفسك.

والمؤمن الحق يعرف أن متاع الدنيا إلى زوال.. وأن الجاه والثروة والجمال مـا لها من مآل.. فيسـعى جاهداً إلى كسب رضا ربه.. ويقنع بما أعطاه الله في هذه الحياة.. ويعمل لدنياه كأنه يعيش أبداً.. ويعمل لآخرته كأنه يموت غداً.

فالسعادة في طاعة الله.. وفي محبة الإنسان لأخيه الإنسان.. ومساعدة الفقير.. وإسـعاف الجريح.. وإنهاض الساقط.. وإشباع

الجائع . . وإكساء العريان . . والرحمة لمن يستحقون الرحمة .

والخلاصة . . لكي تتم سعادة الإنسان . . يجب أن يكون معافاً في بدنه . . ميسَّـراً في معيشته . . رضيّاً في خلقه . . معزّزاً في آخرته فإن كان كذلك . . كان سعيداً . . وإلا . . غير سعيد! .

يقول أحدهم :

لتكن لك يا بني ساعة في يومك وليلك . . ترجع فيها إلى ربك ومبدعك . . مفكراً في مبدئك ومصيرك . . محاسباً نفسك على ما أسلفت من أيام عمرك . . فإن وجدت خيراً فاشكر . . وإن وجدت نقصاً فجاهد واصطبر» .

وعليك بذكر الله في غالب حالاتك . . وجميع أوقاتك . . فقد قال تعالى :

﴿ وَٱذْكُرُواْ ٱللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾[الجمعة : ١٠] .

* * *

جعلنا الكتاب في خمسة فصول؛ فكان الفصل الأول بعنوان : (أين السعادة)، تساءلنا فيه فيما إذا كانت السعادة في المال أو الجاه أو العمل أو غير ذلك .

وكان الفصل الثاني عن الإيمان الذي هو ينبوع السعادة الحقة .

وفي الفصل الثالث تحدثنا عن كيفية إسعاد الآخرين .

أما الفصل الـرابع فكان عن السـعادة الزوجيـة، وكيف تسـعد زوجتك، وكيف تسعد المرأة زوجها.

وفي الفصل الخامس تحدثنا عن التشاؤم والاكتئاب كمعكر لصفو السعادة.

والله أسال أن يجعل في هذا الكتاب السعادة في الدارين لقارئ الكتاب وناشره وكاتبه. والله الهادي إلى سواء السبيل.

د. حسان شمسي باشا

جدة: ١٩/ ٥/ ٢٠٠٠م
الموافق ١٥ صفر ١٤٢١هـ

الفصل الأول

أين السعادة؟

السعادة ضالة الإنسان المنشودة، يُسعى إليها في كل زمان. ويبحث عنها في كل مكان. . وتختلف وسيلته في ذلك باختلاف الأفراد. . وتتباين بتباين طبائعهم ونزعاتهم وبيئاتهم وظروفهم الخاصة.

وكم نتمنى أن يكون تصوير السعادة سهلاً. . ومنالها يسيراً. . وأن تكفينا وصفة طبية للحصول عليها. . ولكن هيهات! . .

فلا تبحث عن السعادة كأنها قرش سقط منك على الأرض. . فتوارى عن الأنظار بين الأثاث. . ولا تذهب إلى السوق فلن تجد تاجراً يبيعك السعادة في علبة مخملية أنيقة!! . .

وما اختلف الناس في تفسير أمر، قدر اختلافهم في تفسير السعادة. . ذلك لأنها من الأشياء النسبية.

فقد يستحسن زيدٌ أمراً. . فيعدّه سعادة. . ويحسبُ الواصلَ إليه سعيداً، ويرى عمرو الأمرَ نفسه. . فيعدَّه شقاءً. . ويظنُّ العاكفَ عليه شقياً. .

ومن الناس من يرى السعادة في التبسط في المأكل، والمشرب، واللهو، والملبس، وتمضية الوقت في المنتزهات والملاهي.

ومنهم من يجد السعادة في المطالعة والمدارسة. . والغوص على درر العلـوم. . والبحث عن مكنونـات الآداب.

ومنهم من يحسب السعادة في التخلي عن هذا العالم الفاني. . والزهد بما تحويه هذه الأرض من متاعها.

ومنهم من يرى السعادة، في التسلط. . وتذليل الناس ليكونوا عبيد أهوائه. . وإرضاء شهواته.

ومن الناس من يخال السعادة في الملذات الجسمانية. . فيعيش مسترسـلاً مع أهوائـه. . يألف أصحاب الفجـور. . ويُسـرُّ بمعاشـرة السـخفاء. . وربما دعتـه الحال إلى اكتسـاب الأموال من طرق الحرام والضلال. . وحملته محبة اللذات على التهور في الدنايا والمحظورات.

ومنهم من يتخيل أن السعادة قائمة بجمع المال. . فتراه يدخره ويفرط في الشح فيمنعه عن أداء حقوق نفسه وذويـه. . وربما اعترته علَّـة فحمله حرصـه على تـرك التداوي. . وعاش وأهله معيشة الفقراء بثياب رثة. . وبطون خاوية. . وأنفس خسيسة!!

ومنهم من يكون من ذوي النفخة والدعوة العريضـة. . فيطلب السـعادة في الرفعـة والتكبـر على الناس. . ويحبُّ أن يتلقَّاه النـاس بالإطراء والثناء.

ومنهم من يكون قليل الأمل صغير النفس. . يبتغي أسهل أبواب المعاش، ويقنع بالعمل القليل. فيتعوَّد الكسل، وتكسد أعماله وتسوء حاله.

هل السعادة.. في الهروب من الواقع؟

ومن الناس من يجد السعادة في الهروب من الحياة بشتى الطرق . . فالحياة في نظر هؤلاء عبٌء لا يطاق . . وكسبُ العيش مُنهكٌ للجسم . . والحب والوفاء والصداقة وسائر الفضائل كلها في اعتقادهم خرافات لا وجود لها إلا في عالم الأوهام . . وتخلصاً من هذا وذاك . . يعمدون إلى ألوان من وسائل النسيان . . تارة بأحلام اليقظة وبناء قصور في الهواء . . وتارة أخرى باحتساء كميات من الخمر حتى الثمالة . . أو إدمان المخدرات وكلاهما يودي بصاحبه إلى أرذل الطرقات، وأسفل السافلات . .

والبعض يلجأ إلى تناول حبوب (المهدئات) يظنّ أنها تريح جسمه المتعب وأعصابه المرهقة .

وللأسف الشديد فقد أُسيء استعمال هذه الحبوب التي كان الغرض منها في الأصل معالجة حالة معينة في ظروف خاصة .

والذين يتناولون المهدئات ـ من دون سبب طبي وجيه ـ يلقون بأنفسهم في هاويةِ الإدمان، وما يصحب ذلك من مخاطر جسام .

يقول الدكتور أمير بقطر في مقال نُشر في مجلة الهلال عام ١٩٥٧م :

«ومن الغريب أن أولئك الأثرياء الذين يقصدون فلوريدة في أمريكة أو الريفيرة في فرنسة، وغيرها من البلدان، لا يكتفون بما في

تلك البقاع من جمال ودفء، ومتعة وخيال.. فيقصدون الأطباء والصيادلة هناك طلباً لحبوب السعادة (المهدئات)، واستهلاك عدة زجاجات منها في خلال الموسم.

نقول من الغريب لأن المفروض في هؤلاء.. أن تتوفر لديهم كل مقومات السعادة: المال والطبيعة والطقس ووسائل الترفيه والتسلية والماء والخضرة.. ومع كل ذلك.. فإنهم يلجؤون إلى تلك الوسيلة الصناعية طلباً للمزيد من سعادة قد لا توجد إلا في أحلامهم..!

والواقع أن هؤلاء يريدون الفرار من تلك الحياة الصاخبة.. الغارقة في لذات العيش وطيباته.. وبذلك يَفِرُّون من السعادة من حيث لا يعلمون..

إن مَثَلَهم كَمَثَل من يرى النار تشتعل على مقربة منه.. فيضع عصابة على عينيه.. متجاهلاً إياها.. بدلاً من أن يحاول إطفاءها.. أو الابتعاد عنها..!!»[1].

هل السعادة في الغنى ورخاء العيش؟

ظن ذلك أقوام، فحسبوا السعادة في الغنى، ورخاء العيش، ووفرة المال، ورفاهية الحياة، ولكن البلاد التي ارتفع فيها مستوى المعيشة إلى أعلى المستويات، وتيسرت فيها مطالب الحياة المادية،

(١) د. أمير بقطر، الهلال يونيو ١٩٥٧م.

ما زالت تشكو من تعاسة الحياة، وفراغ الروح، وتبحث عن طريق آخر للسعادة.

فكثرة المال ليست هي السعادة.. بل ربما كانت كثرة المال وبالاً على صاحبها في الدنيا قبل الآخرة، لذا قال الله تعالى في شأن قوم من المنافقين: ﴿فَلَا تُعْجِبْكَ أَمْوَٰلُهُمْ وَلَآ أَوْلَٰدُهُمْ ۚ إِنَّمَا يُرِيدُ ٱللَّهُ لِيُعَذِّبَهُم بِهَا فِى ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا﴾ [التوبة: ٥٥].

والعذاب هنا هو المشقة والألم والهم والسقم. وهذا ما نشاهده في العديد ممن جعل المال والدنيا أكبر همه ومنتهى أمله، فهو دائماً معذب النفس، متعب القلب، مشغول الفكر، لا يهدأ له حال، ولا يهنأ له بال.

وقد صور رسول الإنسانية محمد ﷺ هذه النفسية بقوله: «من كانت الآخرة همه جعل الله غناه في قلبه، وجمع له شمله، وأتته الدنيا وهي راغمة، ومن كانت الدنيا همه جعل الله فقره بين عينيه، وفرّق عليه شمله، ولم يأته من الدنيا إلا ما قُدِّر له»[1].

ومشكلة الإنسان مع المال تتجسد حين يستعبد الإنسان، فيشقى في سبيل طلبه ويشقى خوفاً عليه، وصدق رسول ﷺ حين قال: «تعس عبد الدينار والدرهم والقطيفة والخميصة، إن أُعطي رضي وإن لم يعط لم يرضَ»[2].

---

(١) رواه الترمذي.

(٢) رواه البخاري.

يقول السير أرنست: «معظم الناس يعتقدون أن الغنى مجلبة السعادة. . وأما أنا فأرى العكس. . إن في الحياة مسرات أعظم من مسرة الغنى. فليس في النجاح المالي ما يساوي حب الزوجة المخلصة الودود. . والسرور بالأولاد السعداء. . ».

وبعض الأغنياء ليسوا في الحقيقة أقل تعاسة من الفقراء. فالهمُّ الأكبر لدى هؤلاء هو في تناول الفاخر من الطعام والشراب، وفي النشاط الجنسي، واقتناء الأثاث، وأحدث طراز من السيارات، وشراء الكماليات من السلع. غير أنهم إذ يُغرقون أنفسهم في هذه الملذات الحسية، سرعان ما يدركون أنها لا تدوم لأكثر من أيام معدودات، أو ساعات معدودات، ولم تكفهم شرَّ الملل[1].

يحكى عن أحد الملوك القدماء أنه كان أتعس رجل في العالم، كان له كل ما يريد من المقتنيات والطعام والشراب، ولكنه بقي على تعاسته.

أُحضِرَ له أغلى المآكل وأشهاها فأصابه سوء الهضم. وفي أحد الأيام اقترح عليه أحد المقربين إليه أن يلبس قميص أسعد رجل في المملكة مدة ليلة واحدة فقط فيصبح سعيداً. فأخذوا يفتشون عن أسعد رجل إلى أن وجدوه طافح الوجه صبوراً سعيداً، فأحضروه إلى الملك الذي استغرب أن يجده فقيراً إلى درجة أنه لم يكن لديه قميص يلبسه!!؟.

---

(١) الهلال، يناير، ١٩٥٤م.

والإنسان يريد المال وسيلة لسعادته، ويسعى إليه على هذا الأساس، ولكنه لا يكاد يملأ يديه منه حتى ينسى الأساس الذي انطلق منه، وينسى أنه يريده وسيلة، فيصبح المال لديه غاية. يركض له بالليل والنهار، وربما بالحلال والحرام، وربما لا يفيق من ركضه ـ كما يقول الأستاذ عبد الله الجعيثن ـ حتى يسقط بالسكتة القلبية، ولا تقف قدماه عن الركض إلا لتعثر بالقبر..!!.

فالسعادة بالمال يلزمها شرطان:

الأول: أن يكون المال حلالاً، كسبه المرء بجهده وعمله.

والثاني: ألا ينفقه في فساد، وإلا كان المال وبالاً عليه[1].

هل السعادة في الأولاد؟.

لا شك أن الأولاد هم زهرة الحياة الدنيا ﴿ٱلْمَالُ وَٱلْبَنُونَ زِينَةُ ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا﴾ [الكهف: ٤٦]، ولكن كم من الأولاد من عقَّ أباه، وكم من آباء لقوا حتفهم على يد أولادهم طمعاً في ثرواتهم. ألم يخاطب أحد الشعراء ولده آسفاً حزيناً فيقول:

غذوتك مولوداً وعلتك يافعاً تعلُّ بما أسدي إليك وتنهلُ
إذا ليلة نابتك بالشجو لم أبتْ لبلواكَ إلا ساهراً أتململُ

(١) تجاربهم في السعادة، للأستاذ عبد الله الجعيثن.

فلما بلغتَ السنَّ والغاية التي إليها مدى ما كنتُ فيك أؤمل
جعلتَ جزائي غلظة وفظاظةً كأنك أنت المنعم المتفضِّلُ

السعادة.. والمزاج.. والشخصية:

والعنصر الأساسي في سعادة الفرد هو طبيعة تكوينه: مزاجه وشخصيته، اللذان هما المنبع الدائم لرضائه أو سخطه. فمتى كان الشخص ذا مزاج حزين مكتئب رأى المآسي والمتاعب في أمورٍ يرى فيها صاحب المزاج المعتدل صراعاً ممتعاً جديراً بالدراسة، ولا يرى ثالثٌ فيها أي مغزىً أو معنى.

وكثيراً ما كان أبو حنيفة النعمان يقول لتلاميذه: «لو رأى السلاطينُ ما نحن فيه من لذَّة العلم، لقاتلونا عليها بالسيوف!». غير أن الغالب أن هؤلاء السلاطين لو حصلوا بأسيافهم على كل ما في هذه الدنيا من مجلدات للعلوم، لحالت ضآلة قرائحهم دون أن يجدوا في قراءتها من اللذة ما كان يجده أبو حنيفة وتلاميذه في كتبهم ومحاوراتهم!!.

سعادتك من صنع أفكارك:

فسعادة الإنسان وشقاوته أو قلقه وسكينته تنبع من نفسه وحدها.

إنه هو الذي يعطي الحياة لونها البهيج، أو المقبض، كما يتلَّون السائل بلون الإناء الذي يحتويه.

عاد النبي ﷺ أعرابياً يتلوى من شدة الحمى، فقال له مواسياً ومشجعاً: «طهور»، فقال الأعرابي: بل هي حمى تفور، على شيخ

كبير، لتورده القبور. قال: «فهي إذن»[1].

أي أن الأمر يخضع للاعتبار الشخصي، فإن شئت جعلتها تطهيراً ورضيت، وإن شئت جعلتها هلاكاً وسخطاً «فمن رضي فله الرضا، ومن سخط فله السخط»[2].

قال ديل كارينجي:

«فإذا نحن ساورتنا أفكار سعيدة كنا سعداء، وإذا تملكتنا أفكار شقية غدونا أشقياء، وإذا خامرتنا أفكار مزعجة تحولنا خائفين جبناء، وإذا تغلبت علينا هواجس السقم والمرض فالأغلب أن نبيت مرضى سقماء، وهكذا»[3].

السعادة.. فن الاستمتاع بما تملك:

فالسعادة تصدر من أعماق النفس.. وتنبعث من مزاجك وتفكيرك، ونظرتك إلى أمور الحياة.. وطريقتك في مواجهة الأحداث.. وفي رضاك عن نصيبك في هذه الحياة.

يدخل شخصان حديقة.. فيريان وردة جميلة على غصن.. ويهمُّ أحدهما بقطفها.. فيصاب بوخزة من شوكها.. فيقول لنفسه: ما أقسى

(١) رواه البخاري.
(٢) رواه الترمذي.
(٣) جدد حياتك، للشيخ محمد الغزالي.

الحياة وما أشقانا فيها . . حتى الورد أحيط بالشوك فلا نستمتع به . . أما الثاني فيقول : لله در الحياة . . ما أبهجها وما أحلاها . . حتى الشوك قد وضع بين الورد الجميل .

ويقول السعيد : إن كأسي ممتلئة إلى نصفها .

ويقول الشقي : إن كأسي فارغة إلى نصفها .

وهكذا تختلف نظرة الناس إلى الحياة .

فكل شيء في الحياة له وجه جميل . . وآخر قبيح . . فخذ الدنيا بوجهها الجميل . . وحاول أن تنسى ذلك الوجه القبيح .

فالسعادة هي فن الاستمتاع بما تملك . . والتأثر بالجمال دون القبيح . . والقدرة على كشف نواحي الجمال .

فليست السعادة مجرد الامتلاك . . وإنما حسن استعمالنا لما نملكه .

فإذا خلت حياتك من الشقاء وأسبابه . . فلا تقل : «لست شقياً» ، بل قل : «إنك سعيد» . . ولا تقل : «إن حياتي نصف فارغة (كالكأس) ، بل قل : إنها نصف مملوءة»[1] .

السعادة.. في العمل.. لا في المال:

والإقبال على العمل وسيلة من وسائل السعادة . . فالعمل المثمر

(١) فلسفة السعادة ، د . محمد فتحي .

ينقذ صاحبه من وحشة الفراغ . . وشرور البطالة .

والذي يحب عمله راضياً عنه . . يسعد به حقاً . . فالعمل على مضض ضرب من ضروب الإرهاق . ولكن الذين يصابون بالأمراض النفسية ـ بسبب كثرة الفراغ ـ أكثر مما يصابون بها بسبب العمل المرهق . فالفراغ سيِّئ الأثر نفسياً . . وتأثيره النفسي لا يقل عن تأثيره المادي . . وتزداد سعادة الإنسان بعمله إذا هو لم يجعل الغرض منه مجرد جمع المال . . أما إذا كان المال هدفه . . فقد باع نفسه في سوق الرقيق . . وأصبح مع الوقت عبداً للمال . . فالسعادة الحقة لا تصيب الإنسان بحسب ما يملكه من المال . . وإنما بحسب ما يفعله بهذا المال .

وليس المال ضرورة للسعادة . . فقد يشقيك جمع المال ويؤذيك إنفاقه . . ويضايقك حفظه وتنميته . . فالمال للحياة . . والحياة للسعادة . . فلا تضيِّعْ لذة الحياة لأجل المال .

وقد لاحظ الحكماء أن سرَّ التعاسة يكمن في وقت الفراغ الذي يتاح للمرء فيه أن يتساءل عما إذا كان شقياً أم سعيداً، وذهبوا إلى أن علاجه هو في العمل، بل هو في الكدِّ في العمل حتى يصيب المرء التعب الذي هو من شروط السعادة .

والإجازة الصيفية لمن لم يرهق نفسه في الشتاء لا جدوى منها، ولا طائل من ورائها، بل هي عبء حقيقي، كما أن الإجازة الدائمة التي يعيش فيها بعض الأثرياء هي أفضل تعريف للجحيم ! ! .

لا تكن عبداً لمهنتك:

فلا يحسبنَّ أحد أنَّ السعادة فقط في عمل الإنسان في مهنته، فهناك وسائل أخرى لكسب السعادة، ينبغي السعي إليها. . وإلا كان مَثَلُه مَثَلَ ذلك الرجل الأعزب الذي ظل طوال حياته عبداً لمهنته، لا يعنيه شيء في الحياة سوى العمل في دكان بقالته. . يذهب إليه في كل صباح. ويعود إلى بيته الموحش في ساعة متأخرة من الليل ليرتمي في فراشه. . حتى إذا أسفر الصبح. . انطلق إلى دكانه لا يلوي على شيء. . فلما أدركته الوفاة ـ بعد أن جمع مبلغاً كبيراً من المال ـ وضع أحد أقاربه لوحة تذكارية على قبره. . كتب فيها تحت اسمه هذه العبارة: «ولد إنساناً. . ومات بقالاً». .

وكذلك الواحد من الناس. . قد يولد إنساناً. . ويموت مهندساً. . أو طبيباً أو تاجراً. . أو قل ما شئت من أصحاب المهن والأعمال!!.

السعادة أن تعرف ماذا تريد:

قال الحكماء: «السعادة هي أن تعرف من الدنيا ماذا تبتغي وتريد. . ثم تجترئ فتأخذ ما ابتغيت منها وأردت». لأن أكثر الناس في هذا العالم لا يعرفون مطلقاً غرضهم. . ولا يدركون مبتغاهم. فهم أشبه بالأطفال الصغار في (دكان اللُّعَب) فيه ألف صنف وصنف. . يمسكون بلعبة. . ثم يلقونها ليتناولوا لعبة أفتن في عيونهم وأسطع بريقاً. . ثم ما يلبثون أن يضعوها من أيديهم ليمسكوا أبدع منها. . وكذلك

يفعلون. . وقد يخرجون بأتفه لعبة. . أو ينصرفون صفر الأكف. . خائبين محرومين. .

يقول (إسكندر مكاريوس) في مقال نُشر عام ١٩٢٨م:

«وهذا ما نشاهده عند القلقين المتقلبين. . تتنازعهم ألف هواية. . وتطير ألبابهم مع حمائم اللهو. . وأسراب الملذات. .

فتارةً تغريهم السيارات. . وتارةً تنصرف لذتهم إلى موائد القمار. . أو إلى التجوال في العالم بحثاً عن إرضاء شهواتهم وغرائزهم. . وحيناً آخر تتملكهم رغبة السهر بالليل. . والنوم بالنهار.

وأمثال هؤلاء يتنقلون من عمل إلى آخر. . يطلِّقون ليتزوجوا. . ويتزوجون ليطلِّقوا يدفعهم الحب القديم إلى حب جديد ليقولوا فيه هل من مزيد. . ويزعمون أن لذة الهوى في التنقل بين الأهواء. .

ولكن السعادة لا تتحمل تقلب الأهواء. . ولا طيش الطائشين. . وهؤلاء لن يقنعوا. . ولن يسعدوا. . لأنهم لا يعرفون ماذا يريدون. . ولا يسكنون إلى ما يبتغون. .

إن سرَّ السعادة هو أن تعرف أولاً ماذا تريد، ثم تتشجع لتأخذ ما تريد. . وتعتزم أن تكون سعيداً. . فلا تدع الأقدار تحطمك. . ولا تترك مصائب الدنيا تتغلب عليك. . ولا تغرق في دموعك. . بل كافح حتى تخرج ظهر المعركة فائزاً منتصراً!»[1].

---

(١) العروسة: ٩/ ١٢/ ١٩٢٨م ـ إسكندر مكاريوس.

ولقد حاول الفيلسوف الإغريقي (أبيقور) أن يكون سعيداً باعتزال الناس وأكل الخبز الجاف وحده مع قليل من الجبن في أيام الأعياد. . ويبدو أنه أصاب بغيته بهذه الطريقة. . ولكن هذا لا يعني أنها تفلح مع جميع الناس.

ومن الناس من تهيأت لهم جميع الظروف المادية للسعادة من صحة ومال وأولاد. . ولكنهم برغم ذلك في شقاء. . ذلك لأنهم لا يعرفون كيف يعيشون. .

السعادة في الصحة:

الصحة أغلى أنواع السعادة. . وليست السعادة مالاً ولا جاهاً ولا سلطاناً. . ولكن قبل كل شيء صحة كاملة. . متى توافرت للإنسان هانت أمامه كل المصائب.

يروى أن أحد الدراويش سافر إلى حج بيت الله الحرام. . فبلي حذاؤه وألهبت حرارة الصحراء قدميه. . فقضى سفره ساخطاً على سوء حظه الذي حرمه من مال يساعده على ركوب مطية توفر عليه مشقة السفر فوق الرمال المحرقة. . حتى إذا وصل إلى مكة رأى على أحد أبوابها سائلاً مريضاً مقطوع الساقين. . فبكى واستغفر. . وأدرك أنه بقدميه أسعد حظاً من ذلك السائل المريض المحروم. .

ولكن من الناس من يسخط ويتذمر حتى ولو كان موفور الصحة، وهو ما يستغربه سقيمو الصحة والفقراء بالأخص، فيغدو تعجبهم

مصداقاً لمقولة برنارد شو: «إن من تؤلمه أضراسه يظن كافة من لا تؤلمهم ضروسهم سعداء!».

وسبب فساد هذا الظن أن توفر الصحة وتوفر المال ليسا من مقومات السعادة وإنما هما من شروطها، وبمعنى آخر، أنهما لا يحققان السعادة في حدِّ ذاتيهما غير أن السعادة لا تتحقق مع الافتقار إليهما ولا شك أن غاية الأماني عند المؤمن عافية في دنياه وعفوٌ يوم الحساب.

يقول رسول الله ﷺ: «إليك انتهت الأماني يا صاحب العافية»[1].

ويقول رسول الله ﷺ: «سلوا الله العفو والعافية، فإن أحداً لم يعط بعد اليقين خيراً من العافية»[2].

وقال علي بن أبي طالب رضي الله عنه: ما المبتلى الذي اشتد به البلاء بأحوج إلى الدعاء من المعافى الذي لا يأمن البلاء.

وقال ابن الرومي:

إذا ما كساك الدهرُ سربال صحةٍ ولم تخلُ من قوتٍ يحُلُّ ويقرب
فلا تغبطنَّ أهل الكثير فإنما على قدر ما يعطيهم الدهرُ يسلب

ثقِّف نفسك تعش سعيداً:

تشير أحدث إحصائيات جالوب الأمريكية إلى أن خمسين في

---

(١) رواه الطبراني، وقال الهيثمي إسناده حسن.
(٢) رواه أحمد والترمذي، صحيح الجامع الصغير (٣٦٣٢).

المئة من الأمريكيين لم يقرؤوا كتاباً واحداً بعد انتهاء سني دراستهم في المدرسة أو الجامعة.

وذكرت صحيفة (واشنطن بوست) إلى أن عدد المكتبات في الولايات المتحدة عام١٩٩٦م لم يزد عما كان عليه في القرن التاسع عشر، وأشارت إلى الشكوى المتكررة من تدني مستوى التعليم في المدارس الحكومية الأمريكية لدرجة أن نصف عدد الملتحقين الجدد بالجامعات لم يتمكنوا من الإشارة إلى موقع الولايات المتحدة في خريطة للعالم خالية من أسماء الدول[١]!.

وإذا كان هذا هو المستوى الثقافي في أقوى دولة في العالم فماذا نقول عن عزوف شبابنا العربي عن المطالعة، وانتشار ظاهرة هجران الكتاب! وأصبحت أمة (اقرأ) لا يقرأ منها إلا النزر اليسير، وكأن البعض وجد ضالته في قول المتنبي:

تحلو الحياة لجاهل أو غافلٍ فيما مضى منها وما يتوقعُ
ولمن يغالط في الحقائق نفسه ويسومها طلب المحال فتطمع

فالجهل عند المتنبي هو حلاوة الحياة.. ويقتضي المنطق بناء على هذا أن يكون العلم والعرفان والثقافة عامةً مرارةَ الحياة.

أو في قول شاعر آخر يقول:

(١) كيمياء السعادة للأستاذ حسين أحمد أمين، (اقرأ) نوفمبر ١٩٩٨م.

ما أحسن العيش لو أن الفتى حَجَرٌ تنبو الحوادث عنه وهو ملمومُ

فحُسْنُ العيش عنده لا يكفي فيه الجهل، ولكن لا بدَّ له من فقدان الحسِّ، فالحَجَرُ فاقد الإحساس فاقد الحياة!.

يقول الدكتور أحمد زكي: ولو سرنا في هذا البحث على هذه الوتيرة، إذاً لكانت البهائم أسعد حالاً من الإنسان!!.

وغير المثقف له عقل قليل العمل، بسيط الحركة. أما الرجل المثقف فله عقل كثير العمل مركب الحركة. وكما أن الجسم يلذ له العيش بالحركة لا بالسكون، فكذلك العقل لذته التعقل.

الرجل الجاهل يكفيه من القراءة قراءة الصحف. يقرؤها بسرعة، دون توغل أو تبحر.. وهو يتخير منها الخفيف العابر الذي لا يفسد عليه هضمه من بعد طعام.

أما الرجل المثقف فهو يقرأ الكتب، يطلب فيها ثمرات العقول، وإرث بني الناس الذي خلّفته الأجيال على القرون، وهو يدخر كل هذا في عقله، وهو يطويه في فطنته.. فإذا نظر إلى الأشياء، أو حكم على الأشياء، نظر وحكم بعين نفسه، وبعيون أَلْفٍ ممن قرأ لهم في حاضر الزمان وغابره.

إن المثقف التام التثقف، الذي تثقف حسُّه، وتثقف عقله، وتثقف قلبه، وجمع معانيَ العرفان والحكمة، هو أسعد رجل على هذه الأرض وهو سعيد في شبعه وجوعه، سعيد في عريه واكتسائه، سعيد ما بقي له

شعاع عقله، ودفء قلبه، وتفتُّح بصيرته[1].

فمن الناس من قُدر لهم أن يجدوا السعادة بين الكتب والأوراق، والأقلام والمخابر، فهناك علماء وأدباء لا سلوى لهم في الحياة إلا البحث في طيات الكتب، واستخراج ما في بطونها، وتحري غوامض الكون في الطبيعة وفي المخابر على السواء.

هل الجانب المادي ضروري للسعادة؟

لا شك أن للجانب المادي قدراً معيناً في تحقيق السعادة، فالرسول عليه الصلاة والسلام يقول:

«أربع من السعادة: المرأة الصالحة، والمسكن الواسع، والجار الصالح، والمركب الهنيءُ، وأربع من الشقاء: المرأة السوء، والجار السوء، والمركب السوءُ، والمسكن الضيق»[2].

فحسب الإنسان أن يسلم من المنغصات المادية التي يضيق بها الصدر من مثل المرأة السوء والمسكن السوء، والمركب السوء، وأن يتيسر له القوت في غير حرج ولا عناء. وما أجمل حديث رسول الله ﷺ حين يقول:

«من أصبح منكم آمناً في سربه، معافىً في جسده، عنده قوت

---

(١) ثقِّف نفسك تعش سعيداً، للدكتور أحمد زكي. الهلال ١٩٥٤م.
(٢) رواه الحاكم والبيهقي، صحيح الجامع الصغير (٨٨٧).

يومه، فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها»[1].

السعادة.. في القليل من كل شيء.

وقد لاحظ الطبيب الإسلامي الشهير (ثابت بن قرة) الطريق الموصل إلى السعادة، فصاغه في عبارة قليلة جليلة فقال:

«راحة الجسم في **قلة الطعام**.. وراحة النفس في **قلة الآثام**.. وراحة القلب في **قلة الاهتمام**.. وراحة اللسان في **قلة الكلام**».

يقول فضيلة الشيخ أحمد الشرباصي:

«وصدق الحكيم اللبيب:

إن راحة الجسم في قلة الطعام؛ فالجسم آلة وقودها الطعام، والوقود يجب أن يعطى بمقدار، فإن زاد كان أخبث من النار، والجسم حينما نطلق له العنان ليأخذ مشتهاه يكون نكبة على صاحبه.. يسلخه من الإنسانية، ويلحقه بالبهيمية.. وربما عجل له بالتلف والدمار..

والعقلاء هم الذين يأكلون ليعيشوا.. والسفهاء هم الذين يعيشون ليأكلوا.

يقول الله تعالى: ﴿وَكُلُوا۟ وَٱشْرَبُوا۟ وَلَا تُسْرِفُوٓا۟ ۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: ٣١].

---

(١) رواه الترمذي وابن ماجه. صحيح الجامع الصغير (٦٠٤٢).

ويقال: «نحن قوم لا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا لا نشبع».

وراحة النفس في قلة الآثام: لأن النفس أمّارة بالسوء وهي إذا تحررت من ضوابطها وانطلقت من عقالها، جرت مع الشيطان في عنان، فاختلست وانتهكت، وغشَّت وخدعت، وظلمت وأسرفت.

ولذلك كان أعدى أعداء الإنسان هوى نفسه. فإن استجاب لهذا الهوى قضى عليه.. وإن حال بين نفسه وبين هذا الهوى استقام على الطريق.

والقرآن الكريم يقول: ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّىٰهَا ۝ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَىٰهَا ۝ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّىٰهَا ۝ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّىٰهَا﴾ [الشمس: ٧ـ١٠].

ويقول البوصيري:

والنفسُ كالطفلِ إنْ تهملهُ شَبَّ
على حُبِّ الرّضاعِ وإنْ تفطمهُ ينفطمِ

وراحة القلب في قلة الاهتمام: أي في قلة الهم والخوف والحزن، لأن القلب الضعيف الجبان يفتح على صاحبه دائماً أبواب الوهن والقلق، فيبيت في همٍّ مقيم، فيندم على الماضي، ويضيق بالحاضر، ويخلق له من الناس أعداء بالحق والباطل، فيحسب لكلامهم ألف حساب، ويطمع فيما لا ينال، ويتعلق حلمه بالخيال.

أما صاحب القلب الثابت، فيؤمن بقضاء الله، ويؤمن بحديث

رسول الله ﷺ: «عجباً لأمرِ المؤمنِ إنَّ أمرَه كلَّهُ خيرٌ، وليسَ ذلكَ لأحدٍ إلاَّ للمؤمنِ؛ إنْ أصابتْهُ سرَّاء شَكَر، فَكانَ خيْراً لَهُ، وإنْ أصابتْهُ ضرَّاء صَبَر، فَكانَ خَيْراً لَهُ»[1].

فهذه نعمة لا يفوز بها إلا صاحب القلب الثابت على الرضا بالله. ومن هنا كان الرسول عليه الصلاة والسلام يكثر من دعائه:

«اللهمَّ يا مقلِّب القلوبِ ثَبِّتْ قلبي علىٰ دينِكَ»[2].

ومتى ثبت القلب على عقيدته.. واعتصم بحبل ربه.. ولجأ إلى حماه.. فقد آوى إلى ركن رشيد.

والإسلام يعلّم أهله أمن النفس.. وطمأنينة القلب.. ورباطة الجأش.. فيقول القرآن الكريم في صفة المؤمن:

﴿ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ ٱللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨].

ويأمرهم بالابتعاد عن الحزن وأسبابه فيقول:

﴿وَلَا تَهِنُوا۟ وَلَا تَحْزَنُوا۟ وَأَنتُمُ ٱلْأَعْلَوْنَ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ﴾ [آل عمران: ١٣٩].

ويصف العباد المستقيمين بأنهم لا يخافون ولا يحزنون:

---

(١) رواه مسلم.

(٢) رواه أحمد والترمذي.

﴿ إِنَّ ٱلَّذِينَ قَالُواْ رَبُّنَا ٱللَّهُ ثُمَّ ٱسْتَقَٰمُواْ تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ ٱلْمَلَٰٓئِكَةُ أَلَّا تَخَافُواْ وَلَا تَحْزَنُواْ وَأَبْشِرُواْ بِٱلْجَنَّةِ ٱلَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾ نَحْنُ أَوْلِيَآؤُكُمْ فِي ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا وَفِي ٱلْأَخِرَةِ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَشْتَهِيٓ أَنفُسُكُمْ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَدَّعُونَ ﴿٣١﴾ نُزُلًا مِّنْ غَفُورٍ رَّحِيمٍ ﴾ [فصلت: ٣٠-٣٢].

وراحة اللسان في قلة الكلام:

لأن المكثار معثار.. واللسان إذا تعود الكلام المنطلق بلا ضابط كان مصيبة وأي مصيبة على الإنسان. ولذلك أوصى الرسول ﷺ فقال:

«أمسك عليك لسانك»[1].

وكان ابن عباس يأخذ بلسانه ويخاطبه قائلاً:

«ويحك.. قل خيراً تغنم.. واسكت على سوء تسلم.. وإلا فاعلم أنك ستندم».

وقيل لأحد الحكماء: متى يصير الرجل قوياً؟ فأجاب: عندما يشتهي لسانه أن يقول كلمة غير حكيمة، فيصده عنها في قوة واقتدار».

يقول فضيلة الشيخ أحمد الشرباصي:

«فهذا هو طريق السعادة في ضوء الدين.. فإذا اتقى الجسم الإسراف في الطعام.. واتقت النفس معاطب الآثام.. واتقى القلب أثقال الهم والاغتمام. واتقى اللسان لغو الكلام.. فقد استقام المرء على

(١) رواه الترمذي.

الصراط . . وأصبح من السعداء»[١] .

السعادة.. في الوسطية:

والسعيد من نظر بعين العقل . . واختط لنفسه خطة وسطاً يسلكها . . فالاعتدال في الأمر داعية السعادة فيه .

والتوسط في المأكل والمشرب سبب لحفظ الصحة من الأمراض .

والاعتدال في التنزه واللهو داعية لسرور النفس ونشاط الجسم .

والاقتصاد في كسب المال وبذله يهدي إلى وجوه الخير في مكسبه .

والقصد في العكوف على الدرس والمطالعة يدعو إلى ترويح النفس . . ويطرد عنها الملل والسآمة .

والأخذ بحظي الدنيا والدين والتوسط في كل أمر سبب لنيل السعادتين في الحياتين[٢] .

* * *

---

(١) (حياتك) العدد السادس . الشيخ أحمد الشرباصي .
(٢) عظة الناشئين للشيخ مصطفى الغلاييني .



الإيمان ينبوع السعادة

السعادة ليست في وفرة المال. . ولا سطوة الجاه. . ولا كثرة الولد. . ولا نيل المنفعة. . ولا في العلم المادي.

السعادة شيء معنوي. . لا يُرى بالعين. . ولا يقاس بالكم. . ولا تحتويه الخزائن. . ولا يشترى بالدولار أو الدينار.

السعادة شيء يشعر به الإنسان بين جوانحه: صفاء نفس. . وطمأنينة قلب. . وانشراح صدر. . وراحة ضمير.

السعادة شيء ينبع من داخل الإنسان. . ولا يستورد من خارجه. . وإذا كانت السعادة شجرة منبتها النفس البشرية. . والقلب الإنساني. . فإن الإيمان بالله وبالدار الآخرة هو ماؤها. . وغذاؤها. . وهواؤها. . وضياؤها»[1].

ويقول أديب مصر (مصطفى لطفي المنفلوطي) رحمه الله: «حسبك من السعادة في الدنيا: ضمير نقي. . ونفس هادئة. . وقلب شريف».

---

(١) الإيمان والحياة، للدكتور يوسف القرضاوي.

ويقول الشاعر:

ولست أرى السعادة جمع مالٍ ولكن التقي هو السعيد

يروى أن زوجاً غاضبَ زوجته، فقال لها متوعداً: لأشقينّكِ.

قالت الزوجه في هدوء: لا تستطيع أن تشقيني، كما لا تملك أن تسعدني.

فقال الزوج في حنق: وكيف لا أستطيع؟.

فقالت الزوجة في ثقة: لو كانت السعادة في راتب لقطعتَه عني، أو زينة من الحلي والحلل لحرمتني منها، ولكنها في شيء لا تملكه أنت ولا الناس أجمعون!.

فقال الزوج في دهشة: وما هو؟.

فقالت الزوجة في يقين: إني أجد سعادتي في إيماني، وإيماني في قلبي، وقلبي لا سلطان لأحد عليه غير ربي!.

ويروى عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه أنه دعا الله أن يرزقه إيماناً كإيمان العجائز. ولم يقل كإيمان العلماء.. لأن إيمان العجائز إيمان عميق، هادئ مطمئن لا يرقى إليه الظن.. ولا يحوم حوله الشك. وهو إيمان بسيط سهل، فهم يدركون أن الإيمان بالله معناه أن الله خالق كل شيء، ومدبر كل شيء، ينعم على من يحبه بالخير، وينتقم ممن لا يؤمن به، إن عاجلاً وإن آجلاً.

ومن لم يؤمن بالله ملجأ له، وركناً يعتمد عليه، ومساعداً له في المصائب، كان كبناء لا يستند على أساس، وبيت ليس له دعامة.

ومن أجل ذلك نرى أشقى الناس في الحياة أكثرهم إلحاداً. إنهم قد يملكون المال الكثير، ويحصلون على الرزق الوفير، ولكن لا يلبثون إذا حلت بهم مصيبة أن يأخذهم الجزع، لأن من طبيعة النفس الخوف من العدم. أما المؤمن فيحمد الله في السراء والضراء. ومهما فعل ومهما حلَّ به، فهو يعتمد على ركن ركين، وملجأ حصين. إن فاته الخير في الدنيا أمِلَ الآخرة.. وإن لم تسعفه الظروف اليوم، أمِل الله غداً.

وتجاربنا في الحياة ـ كما يقول الدكتور أحمد أمين ـ تدلنا على أن الإيمان بالله مورد من أعذب موارد السعادة ومناهلها، فالدين يُكسب النفس قوة وسلوى وعزاءً، ولولا الدين ما كانت سعادة، ولا كانت للحياة قيمة.. بل نحن نرى أن آباءنا كانوا أسعد منا بإيمانهم، وشبابنا أشقى منهم بشكهم، أو على الأقل بعدم اكتراثهم. وإن شئت فقارن بين أسرتين: أسرة أسست حياتها على الدين، والتزمت به، وأسرة أضاعت الدين ولم تلتفت إليه. وأجبني: أي الأسرتين أسعد؟

إنني أعتقد ـ كما يقول الدكتور أحمد أمين ـ أن أكبر سبب لشقاء الأسر وجود أبناء وبنات فيها لا يرعون الله في تصرفهم، وإنما يرعون هواهم وملذاتهم. فهم يركبون رؤوسهم، ويروون رغباتهم من غير وازع ديني يزعهم، أو نظرة في العواقب تردعهم.

فإذا فشا الدين في أسرة، فشت فيها السعادة، وخاصة إذا كان

تديناً خالياً من البدع والخرافات والأوهام[1].

ويقول الدكتور (كامل يعقوب):

«والحقيقة التي لامستها في حياتي ـ كطبيب ـ أن أوفر الناس حظاً من هدوء النفس هم أكثرهم نصيباً من قوة الإيمان. . وأشدهم تعلقاً بأهداب الدين. .

فالإيمان هو ملجأ الإنسان الأمين. . الذي يلوذ به إذا اعترضت حياته العواصف. . واكتنفته الظلمات. . وبدونه يشعر أنه شخص غريب تائه في مجاهل الحياة. . لا يعرف لنفسه غاية. . ولا لحياته مستقراً وهناءً.

وقد حدث ذات مرة أن كان أحد الأطباء الناشئين يمر مع أستاذه على بعض المرضى في أحد المستشفيات الجامعية. . وكان الأستاذ رجلاً إيرلندياً واسع العلم متقدماً في السن. . وجعل الطبيب الشاب ـ كلما صادف مريضاً قد زالت عنه أعراض المرض ـ يكتب في تذكرة سريره هذه العبارة: «شفي ويمكنه مغادرة المستشفى». . ولاحظ الأستاذ علائم الزهو على وجه تلميذه. . فقال له وهو يرنو إليه: اشطب كلمة «**شفي**» يا ولدي. . واكتب بدلاً منها كلمة «**تحسَّن**». . فنحن لا نملك شفاء المرضى. . ويكفينا فخراً أن يتحسنوا على أيدينا. . أما الشفاء فهو من عند الله وحده».

(١) مجلة الهلال، عدد يناير ١٩٥٤م.

ويعلق على ذلك الدكتور كامل يعقوب قائلاً: «ولست أشك في أن مثل هذا الإيمان العميق ـ إلى جانب العلم الغزير هو من دواعي الغبطة الروحية. . والسعادة الحقة»[1].

السعادة.. في سكينة النفس:

سكينة النفس ـ بلا ريب ـ هي الينبوع الأول للسعادة. ولقد علَّمتنا الحياة أن أكثر الناس قلقاً واضطراباً هم المحرومون من نعمة الإيمان، وبرد اليقين.

هذه السكينة ـ كما يقول فضيلة الشيخ يوسف القرضاوي في كتابه القيِّم (الإيمان والحياة) ـ روح من الله، ونور يسكن إليه الخائف، ويطمئن عنده القلِق، ويتسلى به الحزين، ويستروح به المتعب، ويقوى به الضعيف، ويهتدي به الحيران.

وعرف المنصفون أن أهدى السبل وأقربها وآمنها للظفر بالطمأنينة إنما هو سبيل الوحي الإلـٰهي المعصوم. إنه(المصل الواقي) من الشك المحطم، والقلق المفزع ﴿فَٱسْتَمْسِكْ بِٱلَّذِىٓ أُوحِىَ إِلَيْكَ ۖ إِنَّكَ عَلَىٰ صِرَٰطٍ مُّسْتَقِيمٍ ﴿٤٣﴾﴾ [الزخرف: ٤٣]، وشعور الإنسان واعتقاده أنه على (الحق المبين) وأنه(على الصراط المستقيم) شعور لا يظفر به غير المؤمن بوحي الله وهداه.

---

(١) د. كامل يعقوب، الهلال يناير ١٩٥٤م.

إن الوحي وحده هو السبيل الفذ للوصول إلى اليقين في قضايا الوجود الكبرى. وبغير الوحي لن يكون يقين، وبغير اليقين لن تكون سكينة، وبغير السكينة لن تكون سعادة.

قال بعض السلف: «رأيتُ الجنة والنار حقيقة. قيل له: وكيف رأيتهما وأنت في الدنيا؟ قال: رآهما رسول الله ﷺ فرأيتهما بعينيه، ورؤيتي لهما بعيني رسول الله ﷺ آثر عندي من رؤيتهما بعيني؛ فإن بصري قد يزيغ أو يطغى، أما بصر الرسول ﷺ فما زاغ وما طغى»، بهذا الإيمان المريح، حلَّ المؤمن ألغاز الوجود الكبرى، حين عرف مبدأه ومصيره، وغايته ومهمته، فانحلت عقد الشك من نفسه، وزالت علامات الاستفهام الكبيرة من حياته.

وغير المؤمن في الدنيا تتوزعه هموم كثيرة، وتتنازعه غايات شتى، وهو حائر بين إرضاء غرائزه وبين إرضاء المجتمع الذي يحيا فيه. وقد استراح المؤمن من هذا كله، وحصر الغايات كلها في غاية واحدة عليها يحرص، وإليها يسعى، وهي رضوان الله تعالى، لا يبالي معه برضى الناس أو سخطهم.

كما جعل المؤمن همومه هماً واحداً، وهو سلوك الطريق الموصل إلى مرضاته تعالى والذي يسأل الله في كل صلاة عدة مرات أن يهديه إليه ﴿ ٱهْدِنَا ٱلصِّرَٰطَ ٱلْمُسْتَقِيمَ ﴾ [الفاتحة: ٦]، وهو طريق واحد لا عوج فيه ولا التواء. ﴿ وَأَنَّ هَٰذَا صِرَٰطِى مُسْتَقِيمًا فَٱتَّبِعُوهُ وَلَا تَتَّبِعُوا۟ ٱلسُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَن سَبِيلِهِۦ ﴾ [الأنعام: ١٥٣].

والمقياس الخلقي عند المؤمن واضح ثابت، ينحصر في رضا ربه، وطاعة أمره، واجتناب نواهيه، معتقداً أن في ذلك سعادة أولاه وأخراه، وخيره وخير البشرية جمعاء.

وليس هناك أوسع من صدر المؤمن وقلبه الذي وسع العالَمِيْن المنظور، وغير المنظور وليس هناك أضيق من صدر الملحد والشاك في الله والآخرة. قال تعالى: ﴿فَمَنِ ٱتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَىٰ ﴿١٢٣﴾ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُۥ مَعِيشَةً ضَنكًا﴾ [طه: ١٢٣ ـ ١٢٤]، فإذا ما رأيت بعض المعرضين عن هدى الله في بحبوحة من العيش المادي، والنعيم الحسي، فلا يخدعنك ذلك عن حقيقة حالهم، فإن الضنك الحقيقي في أنفسهم، وإذا ضاقت النفس ضاقت الحياة كلها، وإذا اتسعت النفس اتسعت الحياة.

وأي سكينة يشعر بها المؤمن حين يلجأ إلى ربه في ساعة العسرة ويوم الشدة، فيدعوه بما دعا به محمد ﷺ من قبل: «اللهمَّ رب السموات السبع، ورب العرش العظيم، ربنا ورب كل شيء، فالق الحب والنوى، منزل التوراة والإنجيل والقرآن، أعوذ بك من شر كل دابة أنت آخذ بناصيتها، أنت الأول؛ فليس قبلك شيء، أنت الباطن؛ فليس دونك شيء اقضِ عني الدين، واغنني من الفقر»[1].

وأي طمأنينة ألقيت في قلب محمد ﷺ يوم عاد من الطائف دامي

(١) رواه مسلم.

القدمين، مجروح الفؤاد من سوء ما لقي من القوم، فما كان منه إلا أن رفع يديه إلى السماء يقرع أبوابها بهذه الكلمات الحية النابضة التي دعا بها محمدٌ ربه. فكانت على قلبه برداً وسلاماً: «اللهم إليك أشكو ضعف قوتي وقلة حيلتي وهواني على الناس يا أرحم الراحمين، أنت رب المستضعفين وأنت ربي إلى من تكلني؟ إلى بعيد يتجهمني؟ أم إلى عدو ملَّكته أمري؟ إن لم يكن بك عليَّ غضب فلا أبالي، ولكن عافيتك أوسع لي، أعوذ بنور وجهك الذي أشرقت له الظلمات، وصلح عليه أمر الدينا والآخرة من أن تُنزل بي غضبك أو يحلَّ علي سخطك، لك العتبى حتى ترضى ولا حول ولا قوة إلا بالله»[1].

ومن أهم عوامل القلق التي تُفقد الإنسان سكينة النفس ورضاها هو تحسره على الماضي وسخطه على الحاضر، وخوفه من المستقبل. فبعض الناس تنزل به النازلة من مصائب الدهر، فيظل فيها شهوراً وأعواماً، يجترُّ آلامها ويستعيد ذكرياتها القديمة يقول: ليتني فعلت كذا وليتني تركت كذا.

ولهذا ينصح الأطباء النفسيون ورجال التربية أن ينسى الإنسان آلام أمسه، ويعيش في واقع يومه فإن الماضي بعد إن ولَّى لا يعود.

وقد صوَّر هذا أحد المحاضرين بإحدى الجامعات بأمريكة تصويراً بديعاً لطلبته حين سألهم: كم منكم مارس نشر الخشب؟ فرفع كثير من

(١) رواه ابن إسحاق.

الطلبـة أصابعهم، فعاد يسألهم: كم منكم مارس نشر نشارة الخشب؟ فلم يرفع أحد منهم إصبعه، وعندئذٍ قال المحاضر بالطبع لا يمكن لأحد أن ينشـر نشـارة الخشـب، فهـي منشـورة فعـلاً. . وكـذلـك الحـال مـع الماضي. فعندما ينتابكم القلق لأمور حدثت في الماضي، فاعلموا أنكم تمارسون نشر النشارة.

وقد نقل هذا التقرير (ديل كارينجي) في كتابه (دع القلق) كما نقل قول بعضهم: لقد وجدت أن القلق على الماضي لا يجدي شيئاً تماماً كما لا يجديك أن تطحن الطحين، ولا أن تنشر النشارة، وكل ما يجديك إيـاه القلق هو أن يرسـم التجاعيـد على وجهك أو يصبك بقرحـة في المعدة[1].

ولكن حالة القلق على حظ الإنسان من السعادة، لا تجد لها مكاناً في حياة المؤمن لأسباب عديدة. . على رأسها: أن تَوكُّل الإنسان المؤمن على الله يلغي قلقه إزاء المستقبل. . وأنه يرضى بما قسم الله له. . وبأن حكم الله في حاضـره وفي غده هو حكم عـادل. فالله هـو العدل الحكم. . ومن ثم. . فلا مبرر للقلق الذي يفترس السعادة.

فسـعادة المؤمن ناشـئة من صلة الإنسان بخالقه. . من محبته له وتفانيـه في رضاه. . وهي محبة لا ترتبط بمناسبة بعينها. . أو بوقت معلوم. . إنها شعور فطري في القلب. . يبدأ معه. . ولا ينتهي أبداً.

---

(١) الإيمان والحياة للدكتور يوسف القرضاوي، ص٩٣ ـ ١٣٢ بتصرف.

وسـعادة المؤمن بحب الله، وبالحب في الله. . سـعادة أعماقها أبعد من كل عمق. . يعرف مذاقهـا المؤمنون الصادقون. . ولا يقبلون لها بديلاً.

يقول الرسـول ﷺ: «ثلاثٌ مَن كُنَّ فيهِ وجَدَ بهنّ حَلاوةَ الإيمانِ: أَنْ يكونَ اللهُ ورسـولُه أحبَّ إليهِ ممَّـا سِواهُما. . وأَنْ يحبَّ المرءَ لا يحبّه إلاَّ لله. . وأنْ يكرهَ أنْ يعودَ إلى الكفرِ كما يكرهُ أنْ يُقذفَ في النَّار»[١].

يقول الأسـتاذ نشأت المصري في كتـابه (النبـي باسماً):

«ويشيع في ألفاظنا الدارجة عن الأتقيـاء: أن فلاناً تراه كـأن في وجهـه نوراً. . هذا النور هو مزيج من الشعور بالرضا والابتسامـة المضفورة في حنايا الوجه. . فالمؤمن يرتفع فوق الأحزان الصغيرة التي تشغل من شغلتهم الدنيا عن الصواب، يستقبل بثقته في خالقه كلَّ حدثٍ يعرضُ له. . ولا يـدخل في جماعة الظالمين لأنفسـهم وللناس فيحيـا راضياً عن نفسه. . تحيط به مشـاعر الرضا من الآخرين. . يتوق إلى رضا الله والتقرب إليه»[٢].

السعادة..في الرِّضا:

الرضا درجة أعلى من درجة الصبر، لا يبلغها إلا من آتاه الله إيماناً

(١) متفق عليه.

(٢) (النبي باسماً) للأستاذ نشأت المصري.

كاملاً وصبراً جميلاً. فترى الراضي مسروراً راضياً بما هو فيه، سواء أكان ذلك علة أم فقراً أم مصيبة؛ لأنها حدثت بمشيئة الله تعالى، حتى قد يجد ما حلَّ به نعمةً أنعم الله بها عليه.

ولهذا كان من أدعية الرسول ﷺ: «أسألك الرضا بالقضاء». وقال زين العابدين: «الرضا بالقضاء أرفع درجات اليقين». وقد حدَّثنا رسول الله ﷺ عن الراضين فقال: «لأَحَدهُم أشدُّ فَرَحاً بالبلاءِ مِنْ أَحدِكُم بالعطاءِ»[1].

ويحدثنا التاريخ أن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه كُفَّ بصره وكان مجاب الدعوة، يأتي الناس إليه ليدعو لهم فيستجاب له. فقال له أحدهم: يا عم إنك تدعو للناس فلو دعوت لنفسك فردَّ الله عليك بصرك. فقال رضي الله عنه: يا بنيّ، قضاء الله عندي أحسن من بصري.

وسأل سعد بن أبي وقاص رسول الله ﷺ: «أي الناس أشد بلاء؟ فقال رسول الله ﷺ: الأنبياء ثم الأمثل فالأمثل. فيبتلى الرجل على حسب دينه، فإن كان رقيق الدين ابتلي على حسب ذاك. وإن كان صلب الدين، ابتلي على حسب ذاك. فما تزال البلايا بالرجل حتى يمشي على الأرض وما عليه خطيئة»[2].

وقد مرض أحد السالكين وكُفَّ بصره، واعتراه ألم لا يهدأ

---

(١) رواه أبو يعلى.
(٢) رواه البخاري.

بالمسكنات، فدخل عليه أحد تلاميذه، فوجده يبكي فبدأ يواسيه ويطلب منه الصبر على ما أصابه، فقال له: لا أبكي ضجراً من ألمي، ولكني أبكي فرحاً لأن الله وجدني أهلاً لأن يبتليني. وفي الحديث: «من التمس رضا الله بسخط الناس كفاه الله مؤونة الناس، ومن التمس رضا الناس بسخط الله وكله إلى الناس»[1].

والساخطون والشاكون لا يذوقون للسرور طعماً، فحياتهم كلها ظلام وسواد، والساخط إنسان دائم الكآبة والحزن، وضيّق الصدر ضيّق بنفسه وبالناس من حوله.

والمؤمن الحق راضٍ عن نفسه، راضٍ عن ربه. وهو موقن تمام اليقين أن تدبير الله له أفضل من تدبيره لنفسه، ورحمته تعالى به أعظم من رحمة أبويه به. يناجي ربه فيقول: ﴿ بِيَدِكَ ٱلْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَىْءٍ قَدِيرٌ ﴾ [آل عمران: ٢٦].

والساخطون حُرموا لذة الرضا، بل هم لا يشعرون بما يتمتعون به من نعم غامرة فهم أَلِفوا تلك النعم، أو استطاعوا الحصول عليها بسهولة. وهم يقولون دوماً: ينقصنا كذا وكذا، ونريد كذا وكذا، ولا يقولون: عندنا كذا وكذا.

والمؤمن يشعر بنعمة الله عليه في كل شيء حوله ويرى نعم الله في كل ذرة في الأرض أو في السماء، وهو راضٍ بنعم الله عليه في كل حين وفي كل حال.

---

(١) رواه الترمذي.

السعادة.. في القناعة والورع:

طُبع الإنسان على حب الدنيا وما فيها كما قال سبحانه: ﴿زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ ٱلشَّهَوَٰتِ مِنَ ٱلنِّسَآءِ وَٱلْبَنِينَ وَٱلْقَنَٰطِيرِ ٱلْمُقَنطَرَةِ مِنَ ٱلذَّهَبِ وَٱلْفِضَّةِ وَٱلْخَيْلِ ٱلْمُسَوَّمَةِ وَٱلْأَنْعَٰمِ وَٱلْحَرْثِ ۗ ذَٰلِكَ مَتَٰعُ ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا ۖ وَٱللَّهُ عِندَهُۥ حُسْنُ ٱلْمَـَٔابِ﴾ [آل عمران: ١٤].

فمن الناس من أخذت الدنيا لبَّه فطمعَ فيها، وحرص عليها كما قال رسول الله ﷺ: «لو كان لابن آدم واديان من مال لابتغى وادياً ثالثاً، ولا يملأ فاه إلا التراب، ويتوب الله على من تاب»[1].

ومن الناس من عمل لدنياه وآخرته، واستمتع من الدنيا بما رزقه الله ورضي وقَنِعَ، وهذا عيش المؤمن، والقناعة المحمودة.

ومن الناس من وجد متاع الحياة وزخرفها عرضاً زائلاً ولذة مؤقتة، فأخذ من الدنيا ما لابدَّ منه، وعاش عيش الكفاف من الكسب الحلال.

ومن الناس (وهي الطبقة العليا) من بلغ عنده الورع رتبة لا ينالها إلا النادرون.

روي أن أحد العلماء كان يلبس من غزل زوجته ونسجها، فلبس قميصاً جديداً ذات يوم، فشعر بحكة شديدة، واستمرت مدة اضطر

(١) رواه البخاري.

معها أن يخلع القميص، ثم سأل زوجته كيف نسجتِ القميص؟ فذكرتْ أنها نسجت بعضاً منه على ضوء الشارع، فتصدَّق به.

وروي أن امرأة جاءت إلى الإمام أحمد بن حنبل تسألهُ تقول: يمرُّ بنا العسس بالليل حاملين المشاعل، ويقفون طويلاً أمام بيتنا، فهل يحلُّ لي أن أغزل على ضوء مشاعلهم؟ فقال: من أنت؟ قالت: أختُ بِشر الحافي. فقال: من بيتكم خرج الورع، لا يحلُّ لك.

وروي عن أبي حنيفة رضي الله عنه أنه كان له دَينٌ على رجل في بغداد فذهب إليه مع تلاميذه، وذلك في وسط النهار والحر شديد، فطرق الباب على الدائن، وابتعد عن الباب (لوجود سقيفة فوق الباب تقي من الحر). فقال أحد تلاميذه: لِمَ ابتعدنا عن السقيفة ووقفنا في الشمس؟ فأجابه: لنا دين على صاحب السقيفة، ووقوفنا تحت السقيفة هو استفادة من الدين وهذه شبهة رِبا!!

ومما يروى أن أحد الأغنياء خرج من المسجد وهو مشغول بالتسبيح، فسأله سائلٌ صدقة، فلم ينتبه إليه، وبعد قليل تذكر أنه لم يعطِ السائل، فرجع يفتش عليه ليعطيه، فوجده يأكل بضع كسيرات من الخبز، فاعتذر إليه وعرض عليه، فأبى أن يأخذ شيئاً، وقال: الآن قد كفاني ربي، فإن احتجت طلبت!!

وقال الخليفة هشام بن عبد الملك لسالم بن عبد الله ابن عمر عند الكعبة: سلني حاجتك، فقال: والله إني لأستحي أن أسأل في بيته غيره، فلما خرج من المسجد قال هشام: الآن خرجتَ من بيت الله

فاسألني، فقال: من حوائج الدنيا أم الآخرة؟ قال: من حوائج الدنيا. فقال سالم: ما سألتُها ممن يملكها، فكيف أسألها ممن لا يملكها[1].

قال حاتم الأصم لأولاده: إني أريد الحج، فبكوا وقالوا: إلى من تكلنا؟ فقالت ابنته لهم: دعوه فليس هو برازق، فسافر فباتوا جياعاً وجعلوا يوبخون البنت فقالت اللهم لاتخجلني بينهم.

فمرَّ بهم أمير البلد وطلب ماءً فناوله أهل حاتم كوزاً جديداً وماءً بارداً، فشرب وقال دار من هذه؟ فقالوا: دار حاتم الأصم، فرمى فيها منطقة من ذهب، وقال لأصحابه: من أحبني فعلَ مثلي، فرمى من حوله كلهم مثله، فخرجت البنت تبكي، فقالت أمها: ما يبكيك وقد وسَّع الله علينا فقالت: مخلوق نظر إلينا فاستغنينا، فكيف لو نظر الخالق إلينا؟!.

وروى الطبري في تاريخه أن عمر بن عبد العزيز أَمرَ وهو في خلافته رجلاً أن يشتري له كساءً بثمانية دراهم، فاشتراه له، وأتاه به فوضع عمر يده عليه وقال: ما ألينه وأحسنه! فتبسم الرجل الذي أحضره، فسأله عمر: لماذا تبسَّمتَ؟ فقال: لأنك يا أمير المؤمنين أمرتني قبل أن تصل إليك الخلافة أن أشتري لك مطرف خزٍّ[2] فاشتريته لك بألف درهم، فوضعتَ يدك عليه فقلتَ: ما أخشنه! وأنت اليوم تستلين كساءً بثمانيةِ دراهم؟. فقال عمر: ما أحسب رجلاً يبتاع كساءً بألف درهم

---

(١) من كنوز الإسلام للدكتور محمد فائز المط.

(٢) ثوب مصنوع من الصوف والإبريسم.

يخاف الله، ثم قال: يا هذا. . إن لي نفساً تواقةً إلى المعالي، فكلما حصلتُ على مكانةٍ طلبتُ أعلى منها، حصلتُ على الإمارة فتقتُ إلى الخلافة، وحصلتُ على الخلافة فتاقت نفسي إلى ما هو أكبر من ذلك وهي الجنة!.

وقد يقنع القانعون بأقل مما قدر لهم من خير. . ليتركوا نصيباً لغيرهم ينعم بالخير مثلهم. .

وقد قال سعد بن أبي وقاص لابنه: «يا بني إذا طلبتَ الغنى فاطلبه بالقناعة. . فإن لم تكن قناعة. . فليس يغنيك مال. .».

وقال الشاعر:

سهرتْ أعينٌ ونامتْ عيونٌ   في شؤونٍ تكونُ أو لا تكونُ
فاطرَح الهمَّ ما استطعتَ   فحُملانُكَ الهمومَ جنونُ
إن ربّاً كفاكَ ما كان بالأمسِ   سيكفيك في غدٍ ما يكونُ

وما أجمل حديث رسول الله ﷺ الذي يقول فيه:

«من أصبح منكم آمناً في سربه، معافىً في جسده، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدينا بحذافيرِها»[1].

وفي المعنى نفسه يقول الشاعر:

إذا اجتمع الإسلام والقوت للفتى   وكان صحيحاً جسمه وهو في أمن

(١) رواه الترمذي وابن ماجه، صحيح الجامع الصغير (٦٠٤٢).

فقد ملك الدنيا جميعاً وحازها   وحقَّ عليه الشكر لله ذي المَنِّ

فيا سعادة من أنعم الله عليه وكان من الشاكرين.

* * *

وليس السعيد هو الذي ينال كل ما يرغب فيه.. إن الأسعد منه هو الذي يقنع بما عنده.

ولقد ظلم الناس ـ كما يقول الدكتور القرضاوي في كتابه (مشكلة الفقر وكيف عالجها الإسلام) ـ ظلموا كلمة (القناعة) فحسبوها الرضا بالدون، والحياة الهون، وضعف الهمة عن طلب معالي الأمور، وتمجيد الجوع والفقر والحرمان. وهذا كله خطأ واضح. فالإنسان بطبيعته شديد الطمع والحرص على الدنيا، وكان لا بدّ للدين أن يهديه إلى الاعتدال في السعي للغنى. ويجنبه الإفراط والغلو الذي يرهق النفس والبدن معاً.

وقد قال رسول الله ﷺ: «يا أيها الناس اتقوا الله وأجملوا في الطلب، فإن نفساً لن تموت حتى تستوفي رزقها، وإن أبطأ عنها، فاتقوا الله وأجملوا في الطلب. خذوا ما حلَّ، ودعوا ما حرَّم»[1].

وثاني ما تعنيه القناعة أن يرضى الإنسان بما وهب الله له مما لا يستطيع تغييره، فلا يعيش متمنياً ما لا يتيسر له، متطلعاً إلى ما وهب لغيره ولم يوهب له، كتمني الشيخ أن تكون له قوة الشباب، ونظرة

(١) رواه ابن ماجه.

الشاب القصير إلى الرجل الطويل في حسرة ولهفة ! .

قال أحد الصالحين : يا بن آدم لا تخش من ضيق الرزق ما دامت خزائن الله ملآنة ، وخزائنه لا تنفد أبداً ، ولا تأنس بغير الله فإن أَنِسْتَ بغيره تعالى فاتك الخير كله ، وارضَ بما قسم الله لك تُرِحْ نفسك وبدنك ، ولا تطالبه برزق غدٍ ، كما لا يطالبك بعمل غد ، فإنه لا ينسى من عصاه فكيف ينسى من أطاعه وهو على كل شيء قدير .

السعادة.. في العمل الصالح:

وعد الله تعالى من عمل صالحاً وقلبه مؤمن بالله ورسوله بأن يحييه حياة طيبة في الدنيا ، وأن يجزيه بأحسن ما عمله في الدار الآخرة . قال تعالى : ﴿ مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ﴾ [النحل : ٩٧] .

والحياة الطيبة تشمل وجوه الراحة من أي جهة كانت . فقد روي عن ابن عباس أنها الرزق الحلال الطيب .

وعن علي رضي الله عنه : أنه فسَّرها بالقناعة .

وعن ابن عباس : أنها السعادة .

وعن الضحاك : أنها هي الرزق الحلال والعبادة في الدنيا .

والصحيح أن الحياة الطيبة تشمل هذا كله[١] .

---

(١) تفسير ابن كثير .

السعادة.. في مراقبة الله:

يقول الدكتور مصطفى السباعي رحمه الله: «إذا همت نفسك بالمعصية فذكِّرْها بالله، فإذا لم ترجع فذكرها بأخلاق الرجال، فإذا لم ترتدع فذكِّرها بالفضيحة إذا علم بها الناس، فإذا لم ترجع فاعلم أنك في تلك الساعة قد انقلبتَ إلى حيوان»[1].

قال نابغة بني شيبان:

إن من يركبُ الفواحشَ سراً حين يخلو بسرِّه غيرُ خالٍ!!
كيف يخلو وعندَهُ كاتباهُ شاهداهُ وربُّهُ ذو الجلالِ؟!

السعادة.. في شكر المُنعم:

كثير من الناس يظن أن أكبر نعم الله علينا وأهمها هي نعمة المال. ولو فكرنا لوجدنا أن نعم الله علينا لا تحصى، وأنها متاحة للفقير والغني، فالسمع، والبصر، والعقل، والأهل، والأبناء، والصحة، والهواء، والماء، وغير ذلك كثير، هي بعض من نعم الله ﴿وَإِن تَعُدُّواْ نِعۡمَةَ ٱللَّهِ لَا تُحۡصُوهَآۗ﴾ [النحل: ١٨].

وقال الحسن: «من لا يرى لله عز وجل عليه نعمة إلا في مطعم أو مشرب أو لباس فقد قصر علمه، وحضر عذابه».

(١) هكذا علمتني الحياة، للدكتور مصطفى السباعي.

ومن الغفلة ألاّ نشعر بالنعم إلا بعد أن نفقدها، مع أننا نعلم أن النعم بالشكر تدوم، وبالكفر تزول. قال تعالى: ﴿ وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴾ [إبراهيم: ٧].

وقال أبو حازم: «كل نعمة لا تقرب من الله عز وجل، فهي بلية».

وقال أيضاً: «إذا رأيت الله عز وجل يتابع نعمه عليك وأنت تعصيه فاحذره».

وقال سفيان في قوله عزَّ وجلّ: ﴿سَنَسْتَدْرِجُهُم مِّنْ حَيْثُ لَا يَعْلَمُونَ﴾ [الأعراف: ١٨٢]، أي يسبغ عليهم النعم ويمنعهم الشكر.

والمعاصي تذهب الخيرات وتزيل النعم. قال علي ابن أبي طالب رضي الله عنه: «ما نزل بلاء إلاّ بذنب، ولا رُفِعَ إلا بتوبة»، وقد قال تعالى: ﴿ وَمَآ أَصَٰبَكُم مِّن مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُواْ عَن كَثِيرٍ ﴾ [الشورى: ٣٠]، وقال تعالى: ﴿ذَٰلِكَ بِأَنَّ ٱللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِّعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَىٰ قَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمْ وَأَنَّ ٱللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ [الأنفال: ٥٣].

السعادة.. في الرزق الحلال:

ما أجمل أن يعود المرء إلى بيته وقد كسب من كدِّ يمينه مالاً حلالاً، لم يخالطه غش ولا كذب ولا خداع. فيذوق في مطعمه الحلال حلاوة الإيمان. فكم من الناس من عاد، في هذه الأيام، إلى بيته وقد أخذ رشوة، أو حلف على بيعه يميناً كاذباً، أو كسب في المحكمة قضية وهو على باطل، أو خالط ماله شيء من حرام؟!.

وكيف ينام من استمرأ المال الحرام، وأنبت منه جسده وجسد زوجه وأولاده؟ وكيف يلقى الله الذي سيسأله عن ماله من أين أتى به وفيم أنفقه؟.

روى الطبراني عن ابن عباس رضي الله عنهما أنه قال: تليت هذه الآية عند رسول الله ﷺ: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ كُلُواْ مِمَّا فِى ٱلْأَرْضِ حَلَٰلًا طَيِّبًا﴾ [البقرة: ١٦٨]. فقام سعد ابن أبي وقاص فقال: يا رسول الله ﷺ ادعُ الله أن يجعلني مستجاب الدعوة، فقال له النبي ﷺ: «يا سعد أطبْ مطعمك[١] تكن مستجاب الدعوة، والذي نفس محمد بيده إن العبد ليقذف اللقمة الحرام في جوفه ما يُتقبّل منه عمل أربعين يوماً، وأيما عبد نبت لحمه من سُحت[٢] فالنار أولى به»[٣].

وكانت المرأة المسلمة تقف على عتبة بابها حينما يخرج زوجها إلى عمله أو إلى السوق تقول له: إياك إياك أن تأتينا بشيء من الحرام، لأننا نستطيع الصبر على الجوع ولا نستطيع الصبر على النيران!!

السعادة.. في الصبر على المصيبة:

فمصائب الدنيا كثيرة. والمؤمن يعلم بأن الدنيا دار ابتلاء

---

(١) أطب مطعمك: أي اجعله من حلال.
(٢) سحت: حرام، لا بركة فيه.
(٣) رواه الطبراني في الصغير.
قال الهيثمي في مجمع الزوائد: ١٠/ ٢٩١ وفيه من لا أعرفهم؛ وفي الترغيب والترهيب برقم ٢٥٦٨ ـ ج٢ أنه حديث ضعيف.

واختبار، فيتوقع ذلك الاختبار في أي وقت. والفائز هو من يتعامل مع المصائب بما يرضي الله.

قال شريح: «إني لأصاب بالمصيبة فأحمد الله عليها أربع مرات:

أشكره إذ لم تكن أعظم مما هي عليه..

وإذ رزقني الصبر عليها..

وإذ وفقني إلى الاسترجاع (أي قولي إنا لله وإنا إليه راجعون).

وإذ لم يجعلها في ديني».

والمؤمن يعلم أيضاً علم اليقين أن ما أصابه لم يكن ليخطئه، وما أخطأه لم يكن ليصيبه. قال تعالى: ﴿مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِى ٱلْأَرْضِ وَلَا فِىٓ أَنفُسِكُمْ إِلَّا فِى كِتَٰبٍ مِّن قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَآ ۚ إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى ٱللَّهِ يَسِيرٌ ﴿٢٢﴾ لِّكَيْلَا تَأْسَوْا۟ عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا۟ بِمَآ ءَاتَىٰكُمْ ۗ وَٱللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ [الحديد: ٢٢ـ٢٣].

وقد ابتلي رسول الله ﷺ والأنبياء والصالحون بأشد مما أصابنا، ومع هذا فقد صبروا، ولجؤوا إلى الله تعالى.

وليدرك المؤمن أن أمره كله له خير. قال رسول الله ﷺ: «عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله له خير، وليس ذاك إلاّ للمؤمن. إن أصابته سرَّاء شكرَ فكان خيراً له، وإن أصابته ضرَّاء صبر فكان خيراً له»[١].

---

(١) رواه مسلم.

والنفس البشرية السوية لا تشعر بالاطمئنان إلا بالالتجاء إلى الله. قال تعالى: ﴿ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ ٱللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ ﴾ [الرعد: ٢٨]. واللجوء إلى الله تعالى يكون بالدعاء والاستغفار والصلاة وقراءة القرآن. ولنحذر من أن نكون ممن يلجأ إلى الله في فقره، أو مرض ابنه، أو وقت الامتحان، ثم بعد ذلك ينسى نعمة الله، واستجابته لدعائه. قال تعالى: ﴿ وَإِذَا مَسَّ ٱلْإِنسَـٰنَ ٱلضُّرُّ دَعَانَا لِجَنۢبِهِۦٓ أَوْ قَاعِدًا أَوْ قَآئِمًا فَلَمَّا كَشَفْنَا عَنْهُ ضُرَّهُۥ مَرَّ كَأَن لَّمْ يَدْعُنَآ إِلَىٰ ضُرٍّ مَّسَّهُۥ ۚ كَذَٰلِكَ زُيِّنَ لِلْمُسْرِفِينَ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ ﴾ [يونس: ١٢].

السعادة.. في كبح الهوى:

فمن كبح هواه، ولم يسمح لشهواته أن تتسلط عليه، سُمي عاقلاً مالكاً لهواه، وسعد في دنياه وآخرته. فقد ذكر عن أحد الملوك: أنه زار عالماً زاهداً، فسلَّم عليه، فردَّ الزاهد السلام بفتور ولم يحفل به. فغضب الملك وقال له: ألا تحفل بي وأنا مِلكُك؟.

فابتسم الزاهد وقال له: كيف تكون مَلِكي وعبيدي كلهم ملوكك. فقال الملك من هم؟. فقال: هم الشهوات، هي ملوكك وهم عبيدي.

وقد ذمَّ الله تعالى الهوى في كتابه العزيز، واعتبر اتِّباعه كعبادته، لأن الهوى إذا استولى على الإنسان استغرق وقته، وشغل فكره، ونسي الله وشريعته، وعمل في سبيل إرضاء هواه ما حلَّ وحرَّم. قال تعالى: ﴿ أَرَءَيْتَ مَنِ ٱتَّخَذَ إِلَـٰهَهُۥ هَوَىٰهُ أَفَأَنتَ تَكُونُ عَلَيْهِ وَكِيلًا ﴾ [الفرقان: ٤٣].

السعادة في التوبة:

لكل سـيد على عبيده حق الطاعـة، وعدم المعصيـة، كما لكل حكومة على رعيتها حق إطاعة القوانين، وعدم مخالفتها.

جنى غـلام لعمر بن عبـد العزيز جنايـة، فبطحـه ليجلده، فقال العبد: يا مولاي لِمَ تضربني؟ فقال: لأنك جنيت كذا، فقال: وهل جنيتَ أنتَ جناية غضب عليك بها مولاك؟ قال عمر: نعم.

فقال: وهل عجَّل عليك العقوبة؟ قال: لا.

قال الغلام: فلِمَ تعجل عليَّ ولم يعجل عليك. فقال عمر: قم فأنت حرٌّ. وكانت سبب توبة عمر.

ويقال: إن بشر الحافي كان ذات ليلة في قصره، وعلى بابه عبيد له. وكان مقيماً على المعاصي. فأتى بابه رجل في الليل، فقال للعبد: سيد هذا القصر حرٌّ أم عبد؟.

فقال سيدي بشر حرٌّ. فقال صدقت، لو كان عبداً لحفظ مقام العبودية.. فلم يعصِ الله.

فسمعه بشر، فخرج إليه حافياً، وسأله ماذا قلت؟ فـأعاد عليه ما قال. فـرجع بشـر تائباً وانكبَّ على طلب العلم والعبادة، والصلاح. وظلَّ حافياً طول عمره. ولما سُئل لمَ لا تنتعل؟ فقال صالحني ربي وأنا حافٍ، فسأظل حافياً!.

قال الحسن: «إن قوماً ألهتْهم أماني المغفرة حتى خرجوا من الدنيا بغير توبة، يقول أحدهم: (لأني أحسن الظن بربي) وكذب، فلو أحسن الظن لأحسن العمل».

السعادة.. في الإخلاص:

الإخلاص والرياء ضدان لا يلتقيان. فالمخلص واثق من ربه، صادق في قوله وعمله، عالم أن الله هو أقوى من في الوجود. لذا استوى عنده ثناء الناس وذمهم، نفعهم وضرهم ما دام قد أرضى ربه، وأطاع أمره.

ومن الإخلاص مثلاً أنَّ جيشاً مسلماً حاصر مدينة ذات سور منيع شهوراً طويلة، وفي ليلة جاء إلى القائد أحد الجنود يقول له: لقد نقبت في السور نقباً يمكننا أن ندخل منه لداخل المدينة، ونفتح باب السور، فأرسل معي من يدخل النقب معي. فإذا فتحنا الباب أدخل الجيش، فأرْسَلَ معه رجالاً دخلوا النقب وفتحوا الباب، فدخله القائد واستولى على المدينة ليلاً.

وفي اليوم الثاني نادى المنادي صاحب النقب ليجزى على عمله، وطلبه فلم يأتِ أحد، وفي اليوم الثالث نادى المنادي دون جدوى. وفي اليوم الرابع أتى جندي إلى القائد يقول له: أنا أدلك على صاحب النقب، فقال أين هو؟. قال شَرَطَ ثلاثة شروط ليدلك على نفسه، فقال: وافقنا على شروطه، ما هي؟.

قال: يشترط ألاَّ تكافئه على عمله، وألاَّ تدل أحداً عليه، وألاَّ تطلبه ثانية. فقال: وافقنا على ذلك. فقال الجندي: أنا صاحب النقب، نقبته ابتغاء رضوان الله، ثم ذهب، فدُهش القائد، وكان كلما صلَّى دعا الله أن يجعله مع صاحب النقب.

السعادة في الصدق:

الصدق رأس الفضائل، من تحلى به كمُلَت صفاته، وسمت أخلاقه، وتحققت معه سعادته.

قال تعالى: ﴿هَٰذَا يَوْمُ يَنفَعُ ٱلصَّٰدِقِينَ صِدْقُهُمْ ۚ لَهُمْ جَنَّٰتٌ تَجْرِى مِن تَحْتِهَا ٱلْأَنْهَٰرُ﴾ [المائدة: ١١٩]. جاء رجل إلى النبي ﷺ فقال: يارسول الله ما عمل الجنة؟ قال: «الصدق، إذا صدق العبد بَرَّ، وإذا برَّ آمن، وإذا آمنَ دخل الجنة». قال: يا رسول الله ما عمل النار؟ قال: «الكذب، إذا كذب العبد فجر، وإذا فجر كفر، وإذا كفر دخل النار»[١].

وقال عمر بن الخطاب رضي الله عنه: لأنْ يضَعَني الصدقُ وقلَّما يفعل، أحبُّ إليَّ من أن يرفعني الكذبُ وقلَّما يفعل.

وقال أحد الحكماء: الكذب جماع كل شر، وأصل كل ذمٍّ، لأنه ينتج النميمة، والنميمةُ تنتج البغضاء، والبغضاء تؤول إلى العداوة، وليس مع العداوة أمن ولا سعادة.

---

(١) رواه أحمد.

وقال أعرابي لابنه وسمعه يكذب: يابني إن الكذَّاب يتعرض للعقاب من ربه، إن قال حقاً لم يُصدَّق، وإن أراد خيراً لم يُوفَّق، فما صحَّ من صدقه نُسب إلى غيره، وماصحَّ من كذب غيره نُسب إليه.

وقد يستهين البعضُ الكذبَ حين يمزح!! حاسباً أن مجال اللهو لا حظر فيه على إخبار أو اختلاق. ولكن الإسلام الذي أباح الترويح عن القلوب لم يرضَ وسيلة لذلك إلا في حدود الصدق المحض.

قال رسول الله ﷺ: «ويلٌ للذي يحدِّث بالحديث ليضحك منه القوم فيكذب، ، ويلٌ له، ويلٌ له»[1].

وقال ﷺ: «لا يؤمن العبد الإيمان كله حتى يترك الكذب في المزاح والمراء وإن كان صادقاً»[2].

السعادة في الحياء:

الحياء هو الكفُّ عن كل ما يستقبحه العقل، ويمجُّه الذوق، واستنكار كل ما لا يرضى به الخالق والمخلوق. فهو خُلُقٌ شريف يمنع المرء عن فعل المحرمات وإتيان المنكرات، ويصونه عن الوقوع في الأوزار والآثام. فمن فقد الحياء أصبح منبوذاً محروماً من كل خير وفضل.

---

(١) رواه الترمذي.

(٢) رواه أحمد.

قال تعالى: ﴿وَمَن تَزَكَّىٰ فَإِنَّمَا يَتَزَكَّىٰ لِنَفْسِهِۦ ۚ وَإِلَى ٱللَّهِ ٱلْمَصِيرُ﴾ [فاطر: ١٨].

وقال رسول الله ﷺ: «الحياء من الإيمان، والإيمان في الجنة، والبذاءُ من الجفاء، والجفاء في النار»[١].

وقال أحد الحكماء: من كساه الحياءُ ثوبَه لم يرَ الناس عيبه.

وقال آخر: الحياء في الصبي خيرٌ من الخوف، لأن الحياءَ يدلُّ على العقل، والخوف يدل على الجبن.

السعادة في الحِلم:

الحِلمُ هو ضبط النفس عند ثورة الغضب. فكم نرى أناساً يغضبون لأدنى الأمور، وأوهى الأسباب، ويحوِّلون حياتهم وحياة الآخرين إلى جحيم. ولو علموا أن الحلم سيد الأخلاق، وأنه يُكمل صاحبه بجميل الخصال، ويحببه إلى الله تعالى، ويرفع قدره عند الناس لما عرفوا للغضب سبيلاً.

قال تعالى: ﴿خُذِ ٱلْعَفْوَ وَأْمُرْ بِٱلْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ ٱلْجَٰهِلِينَ﴾ [الأعراف: ١٩٩].

وقال عليه الصلاة والسلام: «ألا أخبركم بمن يحرم عليه النار

(١) رواه أحمد والترمذي. وقال حديث صحيح.

أو بمن تحرَّم عليه النار: تحرم على كل قريب هيِّن ليِّنٍ سهل»[١].

شتم رجلٌ الشعبي فقال: إن كنتُ كما قلتَ فغفر الله لي، وإن لم أكن فغفر الله لك.

واغتاظت عائشة رضي الله عنها على خادم لها ثم رجعت إلى نفسها فقالت: «لله درُّ التقوى ما تركتْ لذي غيظٍ شقاء».

وقال أحد الحكماء: إذا سَكَتَّ عن الجاهل فقد أوسعته جواباً، وأوجعته عقاباً.

وقال غيره: في إغضائكَ راحةٌ لأعضائك.

وقال رسول الله ﷺ: «ألا أنبئكم بما يشرف الله به البنيان ويرفع الدرجات قالوا: نعم يا رسول الله. قال: تحلم عمَّن جهل عليك، وتعفو عمن ظلمك، وتعطي من حرمك، وتصل من قطعك»[٢].

السعادة في التواضع:

التواضع خصلة محمودة تدعو إلى التوادد بين الناس، وتدلُّ على طهارة النفس، وسلامة الذوق. فكم رفع التواضع أقواماً، فكانوا من الفائزين، وكم خفض الكِبرُ آخرين فحلَّ عليهم غضب الرحمن وباؤوا بالخسران المبين.

---

(١) رواه الترمذي وابن حبان في صحيحه.
(٢) رواه الطبراني.

قال تعالى: ﴿وَعِبَادُ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى ٱلْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ ٱلْجَٰهِلُونَ قَالُوا۟ سَلَٰمًا﴾ [الفرقان: ٦٣].

وقال تعالى: ﴿تِلْكَ ٱلدَّارُ ٱلْءَاخِرَةُ نَجْعَلُهَا لِلَّذِينَ لَا يُرِيدُونَ عُلُوًّا فِى ٱلْأَرْضِ وَلَا فَسَادًا ۚ وَٱلْعَٰقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ ﴿٨٣﴾﴾ [القصص: ٨٣].

وقال عليه الصلاة والسلام: «ما تواضع أحدٌ لله إلا رفعه»[1].

السعادة في الاقتصاد:

وهو التوسط بين التقتير والتبذير، فلا يجاري المرء من هو أغنى منه في إسرافه وبذخه فيقع في أسر الاستدانة، ويصبح فقيراً معدماً فينبذه كل من رآه. ولا يبخل في الإنفاق على نفسه وأهله، أو يشح بالإحسان على البائسين والمحتاجين، فيكون عرضة لضرر أطماعهم، ويعيش بلا راحة أو اطمئنان.

قال تعالى: ﴿وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ ٱلْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا﴾ [الإسراء: ٢٩].

قال سعيد بن جبير: التبذير هو أن تنفق الطيب في الخبيث.

وقيل لابن زياد: لِمَ تحب الدراهم وهي تدنيك من الدنيا؟ فقال: هي وإن أدنتني منها فقد أغنتني عنها.

(١) رواه مسلم.

السعادة.. في العدل:

والعدل هو التزام طريق الحق في كل أمر من أمور الحياة، والبعد عن الظلم أو الميل عن طريق الإنصاف. والظلم طريق وعِرُ المسالك قلَّما ينجو منه صاحبه. وما يلقاه الظالم من مقاطعة الناس له، وغضب الله عليه لأكبر دليل على جسامة ذنب الظالمين الذين لا يعرفون للطمأنينة معنىً ولا للسعادة وجوداً.

قال تعالى: ﴿ وَلَا تَحْسَبَنَّ ٱللَّهَ غَٰفِلًا عَمَّا يَعْمَلُ ٱلظَّٰلِمُونَ ۚ إِنَّمَا يُؤَخِّرُهُمْ لِيَوْمٍ تَشْخَصُ فِيهِ ٱلْأَبْصَٰرُ ﴾ [إبراهيم: ٤٢].

وقال عليه الصلاة والسلام: «اتقوا دعوة المظلوم فإنها تحمل على الغمام، يقول الله: وعزَّتي وجلالي لأنصرنك ولو بعد حين»[١].

وقال عليه الصلاة والسلام: «ما من أحد يكون على شيء من أمور هذه الأمة فلا يعدل بينهم إلا كبَّه الله في النار»[٢].

وكتب عمر بن عبد العزيز إلى عامل له: إذا دعتك قدرتك إلى ظلم الناس، فاذكر قدرة الله عليك.

السعادة أن تؤمِّن على أولادك بِقسطين:

فقد وضع الله تعالى قسطين للتأمين على أبنائك من بعدك، القسط

---

(١) رواه الطبراني.
(٢) رواه الحاكم وقال صحيح الإسناد.

الأول: تقوى الله، والقسط الثاني: القول السديد.

قال تعالى: ﴿ وَلْيَخْشَ ٱلَّذِينَ لَوْ تَرَكُوا۟ مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَٰفًا خَافُوا۟ عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا۟ ٱللَّهَ وَلْيَقُولُوا۟ قَوْلًا سَدِيدًا ﴾ [النساء: ٩].

فقد ترك عمر بن عبد العزيز ثمانية أولاد، فسأله الناس وهو على فراش الموت: ماذا تركت لأبنائك يا عمر. قال: تركت لهم تقوى الله، فإن كانوا صالحين فالله يتولى الصالحين، وإن كانوا غير ذلك فلن أترك لهم ما يعينهم على معصية الله.

وقد خلَّف عمر لكل واحد من أبنائه اثني عشر درهماً فقط، أما هشام بن عبد الملك الخليفة فقد خلَّف لكل ابن من أبنائه مئة ألف دينار. وبعد عشرين سنة، أصبح أبناء عمر بن عبد العزيز يُسرجون الخيول في سبيل الله، منفقين متصدقين من كثرة أموالهم، أما أبناء هشام بن عبد الملك فقد كانوا يقفون في مسجد دار السلام، في عهد أبي جعفر المنصور، يسألون عباد الله من مال الله!.

سعادة المرأة في مكياجها؟

سئلت أعرابية متقدمة في السن، وقد احتفظت بنضارة شبابها وروعة جمالها، وبهاء منظرها، أي المواد للتجميل تستعملين، ومن أين تُحضرين؟.

فأجابت:

استخدم لشفتيَّ الحقَّ ولو كان مرّاً..

ولصوتي الصلاة، وقراءة القرآن والتسبيح . .

ولعينيَّ الرحمة والشفقة وغض البصر . .

وليديَّ الإحسان قدر الاستطاعة . .

ولقوامي الاستقامة . .

ولقلبي الحب في الله . .

وإذا نظر إليَّ زوجي أسعِدُه . .

وإذا أمرني أطعته، إلا في معصية الله . .

وإذا غاب عني حفظتُه في ماله ونفسي . .

وتمَّت سعادتي في مراقبتي لله . .

وعرفتُ حق ربي وحق زوجي، فـأديتُ كل ذي حقٍّ حقه[١] .

* * *

---

(١) ابنتي الحبيبة، هذا هو الطريق إلى الجنة، للأستاذ عبد الرحمن السنجري .



أَسعِد الآخرين

ومن الناس من يرى السعادة في نواحي الجمال في الوجود. فالمنظر الجميل. . والفكرة الصائبة. . والنغم الحلو. . واللقاء السعيد كلها بواعث للسعادة.

ولكن: إسعاد الآخرين ـ ولو عن طريق المشاركة الوجدانية والمواساة ـ أجمل وأمتع عند صفوة الناس. فليس أحب إلى قلب هؤلاء من أن يروا مظاهر السعادة على وجوه الآخرين.

ومن الناس من يجد السعادة في إسعاد زوجه وأولاده، وأعظم ما يفرحه هو رعاية أسرته. . ويحس في ذلك اللذة كلها. وهو بذلك يحقق رغباته الشخصية. . ويسعد نفسه بإسعاد من يحب. .

فالسعادة قد تنبع من إسعاد الآخرين. . أو التضحية لأجلهم لاستمرار سعادتهم خصوصاً إن كنا نحبهم حقاً. .

والحياة عمل تستفيد منه. . أو يستفيد منه الآخرون. . فإذا قدَّمتَ للآخرين خيراً. . سعدتَ بذلك في الدنيا والآخرة. . وإذا قدَّمته لنفسك وحدها. . سعدتَ في تلك اللحظة وحدها. يقول (فولتير): «من تسبب في سعادة إنسان. . تحققت سعادته». ويقول (ايمرسون):

«السعادة عطر لا تستطيع أن تعطر به غيرك . . دون أن تنهال منه قطرات عليك» .

وقد غفر الله تعالى لمن سقى كلباً عطشاناً فكيف بمن أحسَّ بإحساس أخيه الإنسان وأروى ظمأه؟ قال رسول الله ﷺ: «من نفَّس عن مؤمن كربة من كرب الدنيا ، نفَّس الله عنه كربة من كرب يوم القيامة ، ومن يسَّر على معسر ، يسَّر الله عليه في الدنيا والآخرة ، ومن ستر مسلماً ستره الله في الدنيا والآخرة . والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه»[1] .

الابتسامة طريق السعادة:

ومن أسرع رسل السعادة إلى نفوس الآخرين . . الابتسامة الصادقة النابعة من القلب . . إنها تحقق عدوى الفرح للآخرين .

أما الابتسامة الكاذبة فتضل طريقها إلى قلوب الآخرين . . أو هم يصدون عنها . فالبسمة الكاذبة صورة سافرة من صور النفاق . وهي تنشأ عن توهم قدرة الآخرين على أن يقدموا للمرء نفعاً أو ضراً بمشيئتهم ، فهو لذلك يتزلف إليهم بابتسامة تخفي عكس ظاهرها طلباً لرضائهم . . وللأسف الشديد فقد أصبحت الابتسامات المنافقة عملة رائجة في هذا العصر ! ! .

---

(١) رواه مسلم .

فرحمة بشفاهكم أيها الناس . . ولنطهر الابتسامات من كل نفاق . ولتكن شفاهنا وسائل نقل لابتسامة طاهرة نقية ، تنشر عدوى السعادة بين من حولنا .

وإذا كنت مسروراً مبتهجاً بغيرك . . فستخلق جواً مرحاً سعيداً . . فقابل غيرك بالغبطة . . وانشر السرور في كل مكان . . ابتسم للحياة دائماً . . فالابتسام يبعث السعادة في نفسك . . ويبعثها في نفوس الآخرين . . ونحن نميل للمبتسم ولا نحب العابس الغاضب . . فابتسم تحظى بحب الناس وميلهم إليك . .

ما جمال المرأة إذا عبست وغضبت وقلبت بيتها جحيماً؟ .

ابتسم وانثر البسمات من حولك يميناً وشمالاً طوال الطريق . . فلن تخسر شيئاً بالابتسام الدائم . . بل تشرح صدرك وصدور من تحبهم[1] . قال عبد الله بن الحارث : ما رأيت أحداً أكثر تبسماً من رسول الله ﷺ[2] .

السعادة.. في حُسن الأخلاق:

فمن كان حسن الخلق والمعشر كان محبوباً من زوجته وأولاده ، وأقرانه وخلانه وكان مكرَّماً بين الناس .

أما الإنسان الفظ . . السيِّئ الخلق . . الذي لا يألف ولايؤلف . .

---

(١) فلسفة السعادة ، للدكتور محمد فتحي .

(٢) رواه الترمذي .

والذي تكرهه زوجته.. وتبغضه خادمته.. ويمقته ابنه، ويتبرم بحالهِ الأهلُ والجيران.. فلن يكون سعيداً مهما صحَّ جسمه.. وتدفق ماله، بل كان من أشقى الناس وأشدهم تعاسة!..

ومن آداب العشرة البشاشة والبشر وحسن الخلق والأدب. فعن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما، عن النبي ﷺ قال:

«كل معروف صدقة، وإن من المعروف أن تلقى أخاك بوجه طلق، وأن تفرغ من دلوك في إناء أخيك»[١].

وقد وصف رسول الله ﷺ المؤمن بقوله: «المؤمن يألف، ولا خير فيمن لا يألف ولا يؤلف»[٢].

وقال عمر بن الخطاب: لقاء الإخوان جلاء الأحزان.

وقال علي كرم الله وجهه لابنه: «الغريب من ليس له حبيب».

وقال علي كرم الله وجهه أيضاً: «مَن كثر همه سقم بدنه، ومن ساء خلقه عذَّب نفسه، ومن خاصم الناس سقطت مروءته وذهبت كرامته. وأفضل إيمان العبد أن يعلم أن الله معه حيث كان».

الدين المعاملة:

والرجل الذي يرمي جيرانه بالسوء، يحكم الدين عليه حكماً

---

(١) رواه الترمذي وقال حديث حسن.

(٢) رواه أحمد.

قاسياً، فيقول فيه الرسول ﷺ: «والله لايؤمن، والله لا يؤمن، والله لا يـؤمـن. قيـل: مـن يـا رسـول الله؟ قـال: الـذي لا يـأمـن جـاره بوائقه!!»[1].

على أن بعض المسلمين، قد يستسهلون أداء العبادات المطلوبة، ويظهرون في المجتمع العام بالحرص على إقامتها وهم ـ في الوقت نفسه ـ يرتكبون أعمالاً يأباها الخلق الكريم والإيمان الحق.

وفي هذا، ورد عن النبي ﷺ أن رجلاً قال له: يا رسـول الله! إن فلانةً تُذَكرُ من كثـرة صلاتها وصيامها وصدقتها غير أنها تؤذي جيرانها بلسانها، فقال: «هي في النار» ثم قال: يا رسول الله فلانة تُذكر من قلة صلاتها وصيامها، وأنها تتصدق بالأثوار من الأقط ـ بالقطع من الجبن ـ ولا تؤذي جيرانها. قال: هي في الجنة»[2].

وعن عبد الله بن عمرو: سـمعت رسول الله ﷺ يقول: «ألا أخبركم بأحبكم إلي، وأقربكم مني مجلسـاً يـوم القيـامة؟ ـ فأعادها مرتين أو ثلاثـاً ـ قالـوا: نعم يا رسول الله؛ قال: أحسنكم خلقاً»[3].

ويريـد الله عز وجل أن يبين لنا الصلـة الوثيقة بين صفاء النفس وصفـاء العيـش وبين جمال الخُلُق وجمال الحياة، فأكد لنا أن بركتـه الشاملة تتنزل أماناً على المؤمنين، وبراً وفضلاً على الأتقياء والمحسنين،

---

(١) رواه البخاري.

(٢) رواه أحمد.

(٣) رواه أحمد.

فقال: ﴿وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ ٱلْقُرَىٰٓ ءَامَنُواْ وَٱتَّقَوْاْ لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَٰتٍ مِّنَ ٱلسَّمَآءِ وَٱلْأَرْضِ﴾ [الأعراف: ٩٦].

إن الحسنات يذهبن السيئات:

آيـة عظيمة في كتـاب الله. وما أجملها نبراساً في شؤون الدين والدنيا معاً. فالأخطاء في حياة الكثير من الناس (مسامير) تدمي أقدامهم وتطعن سعادتهم، وقد تمنعهم من مواصلة المسير..

فمن منـا لا يخطئ ولا يـزلُّ ولا يذنب؟ فإذا أتبع الإنسان سيئته حسنةً.. محتها بإذن الله.. وما أحوجنا إلى اسـتيحاء هذا الهدي الإلـٰهي العظيـم في علاقاتنـا الاجتماعية. فالإنسان منا يسيء إلى الآخرين كل يوم: يخطئ مع زميل، أو يغضب على زوج، أو يجـور على صديق، أو يقسو على ولد، أو تبدو منه قطيعة، أو أذى جار، أو.. أو.. فيتعكر المزاج تارة، وتفلت الأعصاب تارة، ويسوء الفهم مرة، ويسبق الشيطان مرة، أو يفلتُ اللسان فجأة، أو يضيق الصدر من همٍّ آخر، فنخطئ مع عزيز لا يستحق ذلك لأننا متعبون!.

كل هذا لا بدَّ أن يحدث في سرى الحياة.. ولكن علاجه العظيم هو أن نتبع السيئة الحسنة تمحها، وذلك بالكلمة الطيبة، والوجه الطليق، والود الصحيح، والبِشر والسخاء، والثناء الصادق، والاعتذار المخلص، والتماس العذر للآخرين، فإنما هم بشرٌ مثلنا، يقعون في الخطأ مثلما نقع فيه. وتمر بهم ظروف نجهلها تجعلهم يبدون متوتـرين عصبيين.. إن أعقل النـاس أعذرهم للناس. وهو الذي يجد السعادة في

حياته، ولا يحرق نفسه في طلب المستحيل.

وإن أنت أخطأت فلا تذهب نفسك حسرات. اندم ندماً يدفعك إلى الاستفادة من الخطأ، ولكن (لا تقل لو فإن لو تفتح عمل الشيطان) كما يقول المصطفى عليه الصلاة والسلام.

أتبع السيئة الحسنة، فسوف يذهب الخطأ، وتجد السعادة أمامك بإذن الله[1]. رسول الله ﷺ يقول: «اتقِ اللهَ حيثُما كُنتَ، وأتبعِ السَّيئةَ الحسنةَ تمحُها، وخَالِقِ النَّاسَ بخُلُقٍ حَسَنٍ»[2].

أسعِدْ أبويك:

ليس هناك من مخلوق لا يشعر بما للوالدين من الـولاء الجميل والفضل الجزيل، فهما سبب وجوده في هذه الحياة، وقد ربَّياه جهد طاقتهما وعملا على راحتـه حتى الكبر. فما أولاه أن يقابلَهُما بمثـل إكرامهما له، ويبرهما في كبرهما كما أوصاه الله. قال تعالى: ﴿ ۞ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوٓاْ إِلَّآ إِيَّاهُ وَبِٱلْوَٰلِدَيْنِ إِحْسَٰنًا ۚ إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِندَكَ ٱلْكِبَرَ أَحَدُهُمَآ أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُل لَّهُمَآ أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُل لَّهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ﴿٢٣﴾ وَٱخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ ٱلذُّلِّ مِنَ ٱلرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ٱرْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِى صَغِيرًا ﴿٢٤﴾ ﴾ [الإسراء: ٢٣ ـ ٢٤].

وقال رسول الله ﷺ: «برُّوا آباءكم تبرَّكم أبناؤكم»[3].

---

(١) تجاربهم مع السعادة، للأستاذ عبد الله الجعيثن.

(٢) رواه الترمذي برقم: ١٩١٠.

(٣) رواه الطبراني بإسناد جيد.

وعنه أنه قال: «من برَّ والديه طوبى له، زاد الله في عمره»[1].

وقد رأى ابن عمر رضي الله عنهما رجلاً يطوف بالكعبة حاملاً أمه على رقبته فقال: يا بن عمر أترى أني جزيتُها؟ قال: لا ولا بزفرة واحدة، ولكنك أحسنتَ والله يثيبك على القليل كثيراً.

أسعد أقاربك:

لاشك أن صلة الرحم هي السبيل الأقوى إلى توطيد عُرى المحبة بين الأقارب، وتوثيق روابط الإلفة والوئام. فمن تجرأ على قطع تلك العلائق، وفصم تلك الصِّلات بين الأقارب، فقد اعتدى على النظام الإلـٰهي ثم لا يجد له من دون الله ولياً ولا نصيراً قال تعالى: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ ٱتَّقُواْ رَبَّكُمُ ٱلَّذِى خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَٰحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَآءً وَٱتَّقُواْ ٱللَّهَ ٱلَّذِى تَسَآءَلُونَ بِهِۦ وَٱلْأَرْحَامَ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ﴾ [النساء: ١].

وقال رسول الله ﷺ: «من سرَّه أن يُبسَطَ له في رزقه، وأن يُنسأ له في أثره؛ فليصل رحمه»[2].

وقال: «صلة الرحم وحسن الخُلُق وحسن الجوار يُعمرن الديار ويزدن في الأعمار»[3].

---

(١) رواه الطبراني والحاكم. وقال: صحيح الإسناد.
(٢) رواه البخاري.
(٣) رواه أحمد والبيهقي.

السعادة.. في قضاء حوائج الناس:

إذا رأيت الناس بحاجة إليك فاحمد الله أن جعلك أهلاً لتلك المسؤولية، واحمد الله ثانياً أن وفقك لقضاء حوائج الناس. فلأن تمشي في قضاء حاجة أخيك المسلم خير لك من الاعتكاف في المساجد. وأي سعادة أجمل من أن تدخل السرور على قلب أخيك المسلم حين تلبي حاجته، أو تعينه على تحقيق أمره.

جاء رجل إلى رسول الله ﷺ فقال: يا رسول الله أي الناس أحبُّ إلى الله فقال: «أحب الناس إلى الله أنفعهم للناس، وأحب الأعمال إلى الله تعالى سرور تدخله على مسلم تكشف عنه كربة أو تقضي عنه ديناً، أو تطرد عنه جوعاً، ولأن أمشي مع أخٍ أحب إليَّ من أن أعتكف في هذا المسجد يعني مسجد المدينة شهراً، ومن كظم غيظه ولو شاء أن يمضيه أمضاه، ملأ الله قلبه يوم القيامة رضاً، ومن مشى مع أخيه في حاجة حتى يقضيها له ثبَّت الله قدميه يوم تزول الأقدام»[1].

وروي عن رسول الله ﷺ: «إن لله عند أقوام نِعَماً أقرَّها عندهم ما كانوا في حوائج المسلمين، ما لم يملُّوهم، فإذا ملُّوهم نقلها إلى غيرهم»[2].

ومن علائم الأخوة في الله أن تحب النفع لأخيك، وأن تهشَّ

---

(١) رواه الأصبهاني في الترغيب والترهيب: ١/ ٤٧٥.
(٢) رواه الطبراني.

لوصوله إليه، كما تبتهج بالنفع يصل إليك أنت. فإذا اجتهدت في تحقيق هذا النفع فقد تقربت إلى الله بأزكى الطاعات وأجزلها مثوبة.

عن ابن عباس أنه كان معتكفاً في مسجد رسول الله، فأتاه رجل فسلَّم عليه ثم جلس. فقال له ابن عباس: يا فلان أراك مكتئباً حزيناً. قال: نعم يا بن عم رسول الله. لفلان عليَّ حق ولاء، وحرمةُ صاحبِ هذا القبر ما أقدرُ عليه!!.

قال ابن عباس: أفلا أكلِّمه فيك؟. قال: إن أحببتَ. قال: فانتعل ابن عباس ثم خرج من المسجد. فقال له الرجل: أنسيتَ ما كنتَ فيه؟ قال: لا، ولكني سمعتُ صاحب هذا القبر، والعهد به قريب ـ ودمعت عيناه ـ يقول:

«من مشى في حاجة أخيه، وبلغ فيها كان خيراً له من اعتكاف عشر سنين. ومن اعتكف يوماً ابتغاء وجه الله تعالى جعل الله بينه وبين النار ثلاثة خنادق أبعد مما بين الخافقين»[1]!! وفي رواية «كل خندق أبعد مما بين الخافقين».

يقول فضيلة الشيخ محمد الغزالي رحمه الله: «وهذا الحديث يصور إعزاز الإسلام لعلائق الإخاء الجميل، وتقديره العالي لضروب الخدمات العامة، التي يحتاج إليها المجتمع لإرساء أركانه وصيانة بنيانه.

---

(١) رواه الطبراني والحاكم وقال صحيح الإسناد.

لقد آثر ابن عباس أن يدع اعتكافه، والاعتكاف عبادة محضة رفيعة الدرجة عند الله لأنها استغراق في الصلاة والصيام والذكر، ثم هو في مسجد رسول الله ﷺ حيث يضاعف الأجر ألف مرة فوق المساجد الأخرى.

ومع ذلك فإن فقه ابن عباس في الإسلام جعله يدع ذلك ليقدِّم خدمة إلى مسلم يطلب العون: هكذا تعلّم من رسول الله ﷺ[1].

السعادة.. في التهادي:

فالهدية تفعل بمن تعطى إليه فعل السحر، وتعمل على نشر المحبة والمودة والإلفة بين الناس. قال رسول الله ﷺ: «تهادوا تحابوا، فإنها تجلب المحبة وتذهب الشحناء»[2].

وفي الأمثال: إذا قدمتَ من سفرٍ فأهد أهلك ولو حجراً.

* * *

---

(١) خلق المسلم للشيخ محمد الغزالي.

(٢) رواه مالك.



الفصل الرابع

السعادة الزوجية

ليس في العالم كله مكان يضاهي البيت السعيد جمالاً وراحة، فأينما سافرنا، وأنى حللنا، لا نجد أفضل من البيت الذي تخيم عليه ظلال السعادة، فالسعادة والبيت كلمتان مترادفتان في المعنى إذا عرف الأب والأم كيف يعيشان حياة هنيئة سعيدة.

فالبيت السعيد هو ذلك البيت الذي لا خصام فيه ولا نزاع.. الذي لا يُسمع فيه الكلام اللاذع القاسي، ولا النقد المرير. هو البيت الذي يأوي إليه أفراد الأسرة فيجدون فيه الراحة والهدوء والطمأنينة.

وتقع المسؤولية في خلق السعادة البيتية على الوالدين. فكثيراً ما يهدم البيتَ لسانٌ لاذعٌ، أو طبع حاد يسرع إلى الخصام وكثيراً ما يهدم أركان السعادة البيتية حبُّ التسلط وعدم الإخلاص من قبل أحد الوالدين، فينشأ الأولاد، وهم الذين يراقبون حياة الوالدين، على حب التسلط والخصام والكلام اللاذع وعدم الإخلاص. ومتى نشأ أفراد العائلة على تلك الخصال زال كل أثر لسعادة البيت.

والحقيقة أننا لا نستطيع أن نخدع أولادنا، فهم يعرفون دخائلنا

وأسـرارنا، ويطّلعون على دقائق سلوكنا وتصرفاتنـا في البيت وتجاه الآخريـن، فيقتدون بنا، أو يحكمون علينا حكماً يطبقونه أيضاً على الآخرين. وإذا قلَّت ثقتهم بنا، قلَّت ثقتهم بكل الذين يعيشون معهم الآن وفي المستقبل.

والكدر وفقدان السعادة يجلبان المرض، ومن الجهل أن نسمح لأسباب تافهة بسيطة أن تكدّر حياتنا، أو تثير غضبنا، فنرغي ونزبد لأمور تـافهة لا تستحق ذلك الانفعال، فيرتفع الضغط في دمائنـا، وتخفق قلوبنا، وتضطرب أمعاؤنا إلى ما هنالك من أمراض قد تكون سبباً في شقائنا كل الحياة.

كيف تصنـع سعـادة الأسرة؟

وكثيرون يسألون كيف يصنعون السعادة في بيوتهم، ولماذا يفشلون في تحقيق هناءة الأسرة واستقرارها.

تقول السيدة أمينة السعيد: «إن السعادة هبة من الله يمنحها من يشـاء، ويسـلبها ممن يشـاء، ولله في حكمه شؤون. ولو كانت السعادة تصنع ما بقي شقي على ظهر الوجود، فما من إنسان في هذه الحياة الواسعة، إلا يسرُّه أن يضحي بنصف عمره، إذا ضمن السـعادة في نصفـه الآخر. ولو كانت عناصر السعادة في أقاصي المعمورة، ما توانينا عن الحجيج إليها، ولو اقتضى منا ذلك أن نسير فوق النيران والأشواك.

والسعادة في البيت كالسعادة في كافة نواحي الحياة، مَرتبةٌ معنوية

تصنعها المشيئة الربانية، وتلعب الأقدار فيها دوراً مذكوراً. ولكن بيدنا أن نعبِّد طريقنا إليها، ونحيط أنفسنا بالأجواء الملائمة لها. وما من شك في أن السعادة تزور البيت مرة على الأقل، فإن وجدت فيه الظروف ملائمة بقيت فيه، وإن وجدتها معاكسة ولَّت عنه. والحكيم من انتهز الفرصة، واستعدَّ لها بتوفير العوامل الرئيسية في خلق البيت السعيد.

والمحبة: أهم العوامل في تهيئة البيت السعيد. ولسنا نقصد بها ذلك الشعور الأهوج الذي يلتهب فجأة وينطفئ فجأة. إنما نقصد التوافق الروحي والإحساس العاطفي النبيل بين الزوجين.

والبيت السعيد لا يقف على المحبة وحدها، وإنما يلزمه أن تتبعها روح التسامح بين الزوجين. **والتسامح** لا يتأتى بغير تبادل حسن الظن والثقة بين الطرفين. وقد نوفق في بيوتنا كثيراً، إذا آمنا بأننا بشر، والبشر عرضة للخطأ، فليس مستغرباً أن يتنكب أحد الزوجين طريق الصواب في قول أو فعل، إنما الغريب حقاً أن يتبين خطأه، فلا يعترف به، أو يعمل على إصلاحه.

والغريب أيضاً أن يضيق صدر الآخر بالأخطاء، فيحفظها في نفسه، ويبني منها على مر الأيام بركاناً لايلبث أن ينفجر، فيودي بهدوء البيت واستقراره. **والتعاون** عامل رئيسي في تهيئة البيت السعيد، وبغيره تضعف قيم المحبة والتسامح. والتعاون يكون أدبياً ومادياً. . ويتمثل الأول في حسن استعداد الزوجين كلٍّ ما يعرض للأسرة من مشكلات. فمعظم الشقاء ينشأ عن عدم تقرير أحد الزوجين لمتاعب الآخر، أو ميله

إلى تقرير حقوقه على حساب حقوق غيره. ولانستطيع أن نعدد العوامل الرئيسية في تهيئـة البيت السعيد، دون أن نذكر **العفـة** بإجلال وخشوع، فإنها محور الحياة الكريمة، وأصل الخير في صلات الإنسان ومعاملاته.

والعفة الحقة تشمل اللفظ والفكر والفعل، لتحفظ اللسان من الزلل، وتقي الذهن من الانحلال، وتقف من تصرفات المرء رقيباً أميناً يطهرها ويدفع الشرَّ عنها[١].

وقد كتب أحد علماء الاجتماع يقول:

«لقد دلتني التجربة على أن أفضل شعار يمكن أن يتخذه الأزواج لتفادي الشـقاق هو أنه لا يوجد حريق يتعذر اطفاؤه عند بدء اشـتعاله بفنجان من الماء.. ذلك لأن أكثر الخلافات الزوجية التي تنتهي بالطلاق ترجع إلى أشياء تافهة تتطور تدريجياً حتى يتعذر إصلاحها».

والسعادة الزوجية أشبه بقرص من العسل تبنيه نحلتان، وكلما زاد الجهد فيه زادت حلاوة الشهد فيه.

المرأة.. والسعادة:

وربما كانت المرأة أقـدر على تحديد أسباب السعادة التي تبغيها لنفسـها.. فهي تريد الزوج القوي.. والأطفال.. والدار الجميلة..

(١) ما هو البيت السعيد، للسيدة أمينة السعيد. الهلال يناير ١٩٥٤.

والاستقرار الاقتصادي. إنها الآمال التي تجيش في قلبها. . وتجول في ذهنها. . وتحلم بها. . وترجو من الله أن تتحقق في يوم من الأيام.

والزوج الصالح في نظر المرأة ليس أي رجل. . فهي لاتقدر الرجل الذي يعتمد على زوجته في كل شيء. . والذي لا يحسب له حساب في الإرشاد وفي الحماية.

إن المرأة تحب أن يكون زوجها رجلاً قوي الشخصية. . عطوفاً. . عظيم الأفق في فهمه للأمور. . ناصحاً أميناً. . وصديقاً حميماً. . ومحباً مخلصاً. . ورجلاً تستطيع أن تعتمد عليه حقاً.

الرجل.. والسعادة:

أما الرجال فهم أكثر طموحاً. . وأشد طمعاً. . وهم يعلقون أهمية كبرى على المال. . والقوة. . والجاه. . والسلطان. فإذا ما تحققت آمالهم. . ونالوا ما ينشدون. . فهل نراهم قد نعموا بالسعادة؟.

إن الرجل الذي يسعى دائماً لأن يظفر باحترام الناس ولا يتعرض لنقدهم كثيراً ما يعيش شقياً بائساً. . والسعي وراء الظهور والشهرة من أكبر العقبات في سبيل السعادة وهناءة النفس. ولا شك أن النجاح عامل من عوامل السعادة. . ولكنه لا يكفي وحده لتوفير السعادة. . بل ربما يكون أحياناً من أهم بواعث الشقاء.

فإذا كان الرجل راضياً عن زوجته وأولاده. . ناجحاً في عمله. . مبتهجاً لتعاقب الليل والنهار. . والحر والبرد. . فهو سعيد في حياته.

أما إذا كان يبغض زوجته ولا يثق بأولاده.. ويرى عمله كابوساً يجثم فوق صدره.. ويتمنى في النهار أن يأتي الليل.. وفي الليل يترقب طلوع النهار.. فهو بحاجة إلى أن يراجع نفسه، ويصلح حاله وإلا كان في شقاء وبؤس دائمين.

فروق بين الزوجين:

لا بدَّ في البداية من أن تتذكر أن هناك فروقاً فردية كثيرة بينك وبين زوجتك. فهناك فروق وراثية، فما تلقيته أنت من صفات وراثية عن أبيك وأمك مختلف كما تلقته هي من أبيها وأمها. وهناك فروق بيئية، فقد تكون عاشت في بيئة مختلفة عن بيئتك من حيث المحافظة على الدين، أو الاختلاف في العادات الاجتماعية وغيرها.

وقد تكون هناك فروق مزاجية، فقد تكون أنت أو هي من النوع المرح أو المتفائل والآخر عكس ذلك.

وهناك فروق أخلاقية، فقد يكون أحدكما من النوع المتسامح الكريم والآخر أقل تسامحاً أو كرماً.

وقد تكون هناك فروق ثقافية في المستوى التعليمي والثقافي وغير ذلك. ولكن رغم وجود كل تلك النقاط من الاختلاف هناك نقاط التقاء أكثر، وهي التي ينبغي أن تستثمرها لكي تنمو وتقوى، في الوقت الذي تذوب فيه كثير من نقاط التباين والاختلاف، ويتحقق قول الله تعالى: ﴿وَمِنْ ءَايَـٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾ [الروم: ٢١].

فالتبـاين الموجود بينكما في الخبـرات ينبغي أن يكون عاملاً على تحقيق التكامل والعمل على سد النقص في خبرة كل منكما بالاستعانة بما عند شريكه من خبرات. ولا بـد من تحقيـق بعض التنـازلات عن بعض العـادات أو الرغبات. فإذا ما شعرت زوجتك أنك تضحي ببعض رغباتك في سبيل سعادتها، فإنها سوف تفعل الشيء نفسه، فتضحي ببعض رغباتها.

وتباينك عن زوجتك يمكن أن يكون عامل تجاذب بينكما، فلا تخدع نفسك وتندم لأنك لم تتزوج امرأة تعمل في تخصصك، أو حاصلة على المؤهل العلمي نفسه الذي حصلت عليه. وحين يتعلق الأمر بالسعادة الزوجية، فإن الخبرات الحياتية، وطرق التعامل مع ظروف الحياة، أكثر أهمية من أعلى الشهادات[١].

وليعلم كل منكما أنه لكي تكون هناك سعادة زوجية لا بدَّ من أن تقوم تلك العلاقة على تقوى الله والاحتكام إلى شريعته. فما لم يكن هناك صرح مبني على أسس من التقوى، فإن ذلك الصرح عرضة للاهتزاز أو الانشراخ في أي لحظة.

ولهذا قال رسول الله ﷺ: «تنكح المرأة لأربع، لمالها ولحسبها ولجمالها ولدينهـا، فاظفر بذات الدين تربت يداك»[٢].

---

(١) كيف تعامل زوجتك، للأستاذ يوسف ميخائيل أسعد.

(٢) رواه البخاري ومسلم.

وقال رسول الله ﷺ: «ما استفادَ المؤمنُ بعدَ تَقوى اللهِ عزَّ وجلَّ خيْرَاً لَهُ مِنْ زوجةٍ صالحةٍ: إنْ أمَرَها أطاعتْهُ، وإنْ نَظَرَ إليها سَرَّتْه، وإنْ أقسَمَ عليْها أبرَّتـه، وإنْ غَاب عنْها حَفِظَتْهُ في نَفْسِها ومَالِه»[1].

* * *

كيف تُسعِدْ زوجتك

● لا تُهن زوجتـك، فإن أي إهانة توجهها إلى زوجتك، تظل راسخة في قلبها وعقلها. وأخطر الإهانات التي لا تستطيع زوجتك أن تغفرهـا لك بقلبها، حتى ولو غفرت لـك بلسـانها، هـي أن تنفعل فتضربها، أو تشـتمها أو تلعن أباها أو أمها، أو تتهمها في عرضها.

● أحسن معاملتك لزوجتك، تحسن إليك. أشـعرها أنك تفضلها على نفسك، وأنك حريص على إسعادها، ومحافظ على صحتها ومضحٍّ من أجلهـا إن مرضتْ مثلاً بما أنت عليه قادر.

● تذكَّر أن زوجتك تحب أن تجلس لتتحدث معها وإليها في كل ما يخطر ببالك من شؤون. لا تعد إلى بيتك مقطب الوجه عابس المحيا، صامتاً أخرس، فإن ذلك يثير فيها القلق والشكوك.

● لا تفرض على زوجتك اهتماماتك الشخصية المتعلقة بثقافتك

---

(١) رواه ابن ماجه.

أو تخصصك، فإن كنت أستاذاً في الفلك مثلاً فلا تتوقع أن يكون لها نفس اهتمامك بالنجوم والأفلاك!!

• كن مستقيماً في حياتك، تكن هي كذلك. ففي الأثر «عِفُّوا تعفُّ نساؤكم»[1].

وحذار من أن تمدَّن عينيك إلى ما لا يحلُّ لك، سواء كان ذلك في طريق أو أمام شاشة التلفاز، وما أسوأ الفضائيات وما أتت به من مشاكل زوجية.

• إياك أن تثير غيرة زوجتك، بأن تذكرها من حين لآخر أنك مقدم على الزواج من أخرى، أو تبدي إعجابك بإحدى النساء، فإن ذلك يطعن قلبها في الصميم، ويقلب سكينتها ومودتها إلى موج من القلق والشكوك والظنون. وكثيراً ما تتظاهر تلك المشاعر بأعراض جسدية مختلفة، من صداع إلى آلام هنا وهناك، فإذا بالزوج يأخذ زوجته من طبيب إلى طبيب!!

• لا تذكِّر زوجتك بأخطاء وعيوب صدرت منها في مواقف معينة ولا تعايرها بتلك الأخطاء، وخاصة أمام الآخرين.

• عدِّل سلوكك من حين لآخر، فليس المطلوب فقط أن تقوم زوجتك بتعديل سلوكها، وتستمر أنت متشبثاً بما أنت عليه.

(١) رواه الطبراني.

● تجنب ما يثير غيظ زوجتك ولو كان مزاحاً.

● اكتسب من صفات زوجتك الحميدة، فكم من الرجال من ازداد التزاماً بدينه حين رأى تمسك زوجته بقيمها الدينية والأخلاقية، وما يصدر عنها من تصرفات سامية.

● الزم الهدوء «ولا تغضب»[1] ـ كما قال رسول الله ﷺ. فالغضب أساس الشحناء والتباغض والاختلاف. وإن أخطأتَ تجاه زوجتك فاعتذر إليها. لا تنم ليلتك وأنت غاضب منها وهي حزينة باكية. تذكَّر أن ما غضبتَ منه ـ في أكثر الأحوال ـ أمر تافه لا يستحق تعكير صفو حياتكما الزوجية، ولا يحتاج إلى كل ذلك الانفعال.

استعذ بالله من الشيطان الرجيم، وهدِّىء ثورتك، وتذكَّر أن ما بينك وبين زوجتك من روابط ومحبة أسمى بكثير من أن تدنسه لحظة غضب عابرة، أو ثورة انفعال طارئة.

● امنح زوجتك الثقة بنفسها. لا تجعلها تابعاً يدور في مجرَّتك وخادمة منفذة لأوامرك. بل شجعها على أن يكون لها كيانها، وتفكيرها وقرارها. استشرها في كل أمورك، وحاورها ولكن بالتي هي أحسن. خذ بقرارها عندما تعلم أنه الأصوب، وأخبرها بذلك.

● أَثنِ على زوجتك عندما تقوم بعمل يستحق الثناء، فالرسول

---

(١) رواه البخاري.

عليه الصلاة والسلام يقول: «من لم يشكر الناس لم يشكر الله»[١].

توقف عن توجيه التجريح والتوبيخ، ولا تقارنها بغيرها من قريباتك اللائي تعجب بهن، وتريدها أن تتخذهن مُثُلاً عليا تجري في أذيالهن، وتلهث في أعقابهن.

• حاول أن توفر لها الإمكانات التي تشجعها على المثابرة وتحصيل المعارف. فإن كانت تبتغي الحصول على شهادة في فرع من فروع المعرفة فيسِّر لها ذلك، طالما أن ذلك الأمر لا يتعارض مع مبادئ الدين، ولا يشغلها عن التزاماتها الزوجية والبيتية. وتجاوب مع ما تحرزه زوجتك من نجاح فيما تقوم به.

• أنصت إلى زوجتك باهتمام، فإن ذلك يعمل على تخليصها مما ران عليها من هموم ومكبوتات وتحاشَ الإثارة والتكذيب. ولكن هناك من النساء من لا تستطيع التوقف عن الكلام، أو ينصبُّ حديثها على ذم أهلك أو أقربائك، فعليك حينئذٍ أن تعامل الأمر بالحكمة والموعظة الحسنة.

• أشعر زوجتك بأنها في مأمن من أي خطر، وأنك لا يمكن أن تفرط فيها، أو أن تنفصل عنها.

• أشعر زوجتك أنك كفيل برعايتها اقتصادياً مهما كانت ميسورة

---

(١) رواه الترمذي، وقال حديث حسن صحيح.

الحال. لا تطمع في مال ورثته عن أبيها، فلا يحل لك شرعاً أن تستولي على أموالها.

ولا تبخل عليها بحجة أنها ثرية، فمهما كانت غنية فهي في حاجة نفسية إلى الشعور بأنك البديل الحقيقي لأبيها.

● حذار من الاختلاط بين الرجال والنساء، ومن العلاقات الاجتماعية خارج الإطار الإسلامي؛ فكثير من خراب البيوت الزوجية منشؤه تلك العلاقات.

● لا تسمح لأي شخص غير محارمها ـ مهما كان ـ من دخول بيتك. قال رسول الله ﷺ «إياكم والدخول على النساء»[1].

● وائم بين حبك لزوجتك وحبك لوالديك وأهلك، فلايطغى جانب على جانب، ولا يسيطر حب على حساب حب آخر، فأعطِ كل ذي حق حقه بالحسنى، والقسطاس المستقيم.

● كن لزوجتك كما تحب أن تكون هي لك في كل ميادين الحياة، فإنها تحب منك كما تحب منها.

● أعطها قسطاً وافراً وحظاً يسيراً من الترفيه خارج المنزل، كلون من ألوان التغيير، وخاصة قبل أن يكون لها أطفال تشغل نفسها بهم.

● شاركها وجدانياً فيما تحب أن تشاركك فيه، فزرْ أهلها،

---

(١) رواه البخاري.

زيارات أُسرية (غير مختلطة)، ولك في رسول الله أسوة حسنة.

● لاتجعلها تغار من عملك بانشغالك به أكثر من اللازم، ولا تجعله يستأثر بكل وقتك، وخاصة في إجازة الأسبوع، فلا تحرمها منك في وقت الإجازة سواء كان ذلك في البيت أم خارجه، حتى لا تشعر بالملل والسآمة.

● لا تكن مستبداً برأيك فاستشرها وخذ برأيها إن كان صواباً، وإن خالفتها الرأي فاصرفها إلى رأيك برفق ولباقة.

● إذا خرجت من البيت فودِّعها بابتسامة وطلب الدعاء. وإذا دخلتَ فلا تفاجئها حتى تكون متأهبة للقائك، ولئلا تكون على حال لا تحب أن تراها عليها، وخاصة إن كنت قادماً من السفر.

● انظر معها إلى الحياة بمنظار إسلامي واحد.. ولا تنسَ أنك الأقوى. وقد وصاك حبيبك ﷺ: «أرْفِقْ بالقَوَارِيْر»[1]، و«إنَّما النِّساءُ شَقائقُ الرِّجال»[2]، و«مَنْ كانَ يؤمنُ باللهِ واليومِ الآخِرِ فَلا يُؤْذِ جارَه، واسْتوصُوا بالنِّساءِ خَيراً»[3].

● حاول أن تساعد زوجك في بعض الشؤون المنزلية، فلقد بلغ من حسن معاشرة الرسول ﷺ لنسائه التبرع بمساعدتهن في واجباتهن

(١) رواه أحمد.
(٢) رواه أحمد.
(٣) رواه البخاري.

المنزلية. قالت عائشة رضي الله عنها «كان ﷺ يكون في مهنة أهله ـ تعني خدمة أهله ـ فإذا حضرت الصلاة خرج إلى الصلاة»[١].

• حاول أن تغض الطرف عن بعض نقائص زوجتك، وتذكر ما لها من محاسن ومكارم تغطي هذا النقص لقوله ﷺ فيما رواه مسلم: «لايفرك (أي لايبغض) مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقاً رضي منها آخر»[٢].

• على الزوج أن يلاطف زوجته ويداعبها، وتأسَّ برسول الله ﷺ في ذلك «فهلاَّ بكراً تلاعبها وتلاعبك»[٣].

وحتى عمر بن الخطاب ـ وهو القوي الشديد الجاد في حكمه كان يقول: «ينبغي للرجل أن يكون في أهله كالصبي، (أي في الأنس والسهولة)، فإن كان في القوم كان رجلاً».

• استمع إلى نقد زوجك بصدر رحب، فقد كان نساء النبي ﷺ يراجعنه في الرأي فلا يغضب منهن[٤].

• لا تعتد على زوجتك بتسفيه أفكارها وأقوالها، أو بمعاداة

---

(١) رواه البخاري.
(٢) رواه مسلم.
(٣) رواه البخاري.
(٤) السعادة الزوجية في الإسلام للأستاذ محمود الصباغ.

أسرتها وأقاربها، أو بالتقتير عليها.

• لا تفترض الكمال في زوجتك، ولا تتوقع أن تكون ردود أفعالها دوماً على سداد. فهي إنسان، وكل ابن آدم خطّاء.

• لا تشعل الغيرة في قلبها بأن تقارنها بغيرها من النساء من النواحي الجمالية أو الثقافية أو الاقتصادية أو تقارن أسرتها بأسرتك. فتجنب الأحاديث والموضوعات التي تعمل على إشعال الغيرة في قلب زوجتك خير من العلاج.

ـ لا تتحدث عن معايب زوجتك أمام أحد. فأنت وزوجتك في كفة، والعالم كله في كفة أخرى.

• لا تغترب عن زوجتك وأولادك طلباً للثروة. فليس بالخبز وحده يحيا الإنسان وتذكر أن ناقوس الخطر يدق على باب كل من تسوِّل له نفسه أن يغترب عن زوجته وأولاده.

كافح في حياتك دون أن تهجر زوجتك. واعلم أنك لو أحضرت مال العالم كله إلى زوجتك وأولادك بعد اغترابك عنهم لسنوات، فإن قيمتك في أنظارهم تكون قد ضاعت، وأنك لم تَعُد سوى ضيف ثقيل، يجب أن يسارع بالرحيل مرة أخرى إلى حيث كان في الغربة!!

• لا تعتبر طعن زوجتك بأحد من الناس، سواء كان داخل عائلتك أو خارجها، من المُسلمَّات القطعية، فتتخذ بشأنها قراراً أو تبني عليه حكماً. بل عليك أن تتريث وتتحقق من الأمر، وتتثبت من صحة

المعلومات. ولك في هدي القرآن الكريم في اعتبار شهادة امرأتين مقام شهادة رجل واحد، عظة في ذلك.

* * *

كيف تُسعدين زوجك

• أنتِ مسؤولة عن إسعاد زوجك وأولادك. وتذكري أن رضاه عنك يدخلك الجنة. قال رسول الله ﷺ: «أيُّما امرأة ماتت وزوجها عنها راضٍ دخلت الجنة»[1].

• لا تحمِّلي زوجك ما يفوق طاقته. قال تعالى: ﴿لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾ [البقرة: ٢٨٦]. فلا تحشدي رغباتك ولا تكدسي طلباتك مرة واحدة، حتى لا يرهق زوجك فيهرب منك. وإذا أصررت على مطالبك الكثيرة، فقد يرفضها جميعاً ويرفضكِ أنتِ رفضاً تاماً، غير آسف ولا نادم.

وتذكري ما قاله عمر بن عبد العزيز لابنه: «إنني أخشى أن أحمل الناس على الحق جملةً، فيرفضونه جملة».

وعن علي رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: «إن الله يحب المرأة المَلِقَةَ البزْعة (أي الظريفة) مع زوجها، الحَصَانَ (أي الممتنعة) عن غيره»[2].

---

(١) رواه ابن ماجه والترمذي.
(٢) رواه الديلمي

● لا تكلِّفيه أن يتحلى مرة واحدة بكل الصفات والفضائل والمكارم التي تشتهين أن تتجمع فيه، فمن النادر جداً ان تجتمع كل الصفات في شخص واحد!

● حين يتزوج رجل امرأة، يتعلق بصورتها الحلوة كما رآها في الواقع، ويودُّ أن يحفظ لها هذه الصورة سليمة صافية ساحرة طوال حياته، فلا تشوهي صورتك التي في ذهنه.

● حافظي على جمالك وأناقتك، ونضرة صحتك، ورشاقة حركاتك، وحلاوة حديثك ولا تتحدثي بصوت أجش، ولا ترددي ألفاظاً سوقية هابطة، ولا تنطقي بما لا يحب، ولا تتجشئي بطريقة منفرة، وإذا تخليت عن هذه السمات النسوية المطلوبة، أو أهملت شيئاً منها، هبطت صورتك في نظر زوجك، وابتعدتِ أنت عن الصورة النسوية الرائعة التي ينشدها كل رجل في امرأته.

جاء في وصف رسول الله ﷺ للمرأة الصالحة أنه قال: «... وإذا نظر إليها (أي زوجته) سرَّته»[١].

● حافظي على تدينك واقعاً ومظهراً. التزمي بالحجاب الإسلامي، ولا تتساهلي في أن يرى خادم أو سائق أو غيره شيئاً من جسدك ولو لمحة عابرة، فإن زوجك يغار عليك ويحرص على ألا يراك إلا من تحلُّ له رؤيتك.

---

(١) رواه ابن ماجه.

تزوج رجل بنتاً أُعجب بحماسها وتدينها، حين ردّت على صاحبتها في مناقشة مسموعة، إذ قالت: «قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا». فقال لها: إنه سيظل دائماً يتصورها بهذه الصورة الطاهرة السامية: مؤمنة بالله راضية بقدره، متمسكة بالمبادئ السامية والأفكار الطاهرة.

ولعل زوجك يرى فيك مثل ذلك، فلا تحطمي صورتك في عقله وقلبه.

• تجَّملي لزوجك قبل أن يأتي إلى البيت في المساء، فيراك في أحسن حال. البسي ثوباً نظيفاً لائقاً، واستعملي من العطور ما يحب، ضعي على صدرك شيئاً من الحلي التي أهداها إليك، فهو يحب أن يرى أثر هداياه عليك، وكوني كما لو كنت في زيارة إحدى صديقاتك أو قريباتك.

• لا تنشغلي بأعمال البيت عن زوجك، فتظهر كل أعمال الطهي والتنظيف والترتيب عندما يأتي إلى بيته متعباً مرهقاً. فلا يراك إلا في المطبخ أو في ثياب التنظيف والعمل!!. قومي بهذه الأعمال في غيابه.

• ورتِّبي بيتك على أحسن حال. غيِّري من ترتيب غرفة الجلوس من حين لآخر. ضعي لمساتك الفنية في انتقاء مواضع اللوحات أو قطع التزيين وغيرها.

• لا تتحسري على العاطفة الملتهبة ومشاعر الحب الفياضة وأحلام اليقظة التي كنت تعيشين فيها قبل الزواج، فهي تهدأ بعد الزواج وتتحول إلى عاطفة هادئة متزنة.

• تجنّبي التصرفات التي تؤجج غيرة زوجك، وتبلبل أفكاره.

• إذا كان الرجل هو صاحب الكلمة الأولى في العلاقة الزوجية، فأنت المسؤولة عن النجاح والتوافق والانسجام في الزواج. ومهما بلغتِ من علم وثقافة، ومنصب وسلطان، ارضخي لزوجك والجئي إليه، ولا تصطدمي معه في الرأي. واهتمي في مناقشاتك معه بأن تتبادلي الأفكار مع زوجك تبادلاً فعلياً، فتفاعل الآراء المثمر خير من استقطابها استقطاباً مدمراً.

• أشعري زوجك أنه يحيا في جنة هادئة وادعة، حتى يتفرغ للعمل والإبداع والإنتاج مما يجعل حياته حافلة مثمرة.

• جرّبي الكلام الحلو المفيد، والابتسام المشرق المضيء، والفكاهة المنعشة، والبشاشة الممتعة، وابتعدي عن الحزن والغم، والهذر واللغو، والعبوس والتجهم، والكآبة والاكتئاب.

• أظهري لزوجك مهارتك وبراعتك وتفوقك على سائر النساء، وسيزداد تمسك زوجك بك، واعتزازه بصفاتك الشخصية، حين تتقنين كل شيء تعملينه.

• لا تضيعي وقتك في ثرثرات هاتفية مع صاحباتك، أو في قراءة مجلات تافهة تتحدث عن أخبار الممثلين والممثلات، والمغنين والمغنيات، وفي قراءة قصص الحب والعلاقات الغرامية والأوهام. فما أكثر تلك المجلات في أيامنا، وما أكثر النساء اللواتي يقضين معظم

أوقاتهن في قراءة تلك المجلات التافهة الهابطة.

اختاري من المجلات ما يفيد ذهنك وعقلك وقلبك، وما يزيدك ثقافة وتعينك على حل مشاكل البيت والأولاد.

• اختاري من برامج التلفاز ما يفيد ويزيدك ثقافة وخبرة، ولا تضيعي وقتك في المسلسلات الهابطة والأفلام المائعة.

• شجّعي زوجك على النشاط الرياضي والبدني خارج البيت. امشِ معه إن أمكن واستمتعا بالهواء الطلق في عطلة نهاية الأسبوع وكلما سنحت الفرصة لذلك.

• أشعري زوجك دائماً بمشاركتك له في مشاعره وعواطفه وأفراحه وهمومه وأحاسيسه.

• تخيّري الأوقات المناسبة لعرض مشاكل الأسرة ومناقشة حلها، إذ يصعب حل المشاكل قبل خروج زوجك للعمل في الصباح بسبب قلة الوقت، ولا تناقشي أي مشكلة عند عودته من عمله في المساء مرهقاً متعباً. ولعل الوقت المتأخر من المساء هو أفضل فترة لمناقشة المشاكل ومحاولة حلها. ولا تناقشي مشاكل الأبناء في حضورهم، حتى لا يشعروا أنهم أعباء ثقيلة عليك وعلى زوجك، وأنهم سبب الخلاف بين الوالدين.

• لا تسرعي بالشكوى إلى زوجك بمجرد دخوله البيت، من أمور تافهة مثل صراخ الأولاد. ولا تطلبي من زوجك أن يلعب دور الشرطي

للأولاد، يقبض على المتهم ويحاكمه أو يضربه.

• لا تنتقدي سلوك زوجك أمام أطفاله، ولا تستعملي ألفاظاً غير لائقة يرددها الأبناء من بعدها مثل: «جاء البعبع»، أو «وصل الهمّ». . .

فبعض النساء، إن تكاسل ولدها في المذاكرة قالت له: لن تنجح أبداً في حياتك فأنت كسول فاشل مثل أبيك، وإذا مرض زوجها قللت من أهمية مرضه، وإن حدَّثها زوجها بقصة قاطعته قائلة: «لقد سمعتها من قبل. .» وغير ذلك من الأمور التي قد تبدو تافهة ولكنها تحمل في طياتها الكثير من الآلام للزوج!!.

• حذار حذار من الإفراط في الغيرة والعتب. أوصى عبد الله بن أبي طالب ابنته فقال: «إياك والغيرة فإنها مفتاح الطلاق، وإياك وكثرة العتب فإنه يورد البغضاء».

• إياكِ أن تغاري من حب زوجك لأمه وأبيه. فكيف نقبل من زوجة مسلمة أن تبدأ حياتها بالغيرة من حب زوجها لأهله، وهو حب فطري أوجبه الله على المسلمين لا يمسُّ حب زوجها لها من قريب أو بعيد؟ وكيف نقبل من زوجة مسلمة أن توحي لزوجها أن يبدأ حياته معها بمعصية الله والرسول في أهله، فيعق والديه ويقطع رحمه من أجل رضا زوجته؟!

وهو ما أنبأ عنه الرسول ﷺ عن تغيير حال المسلمين وأخلاقهم في المستقبل، فأخبر بأنه في ذلك الزمان: «أطاع الرجل زوجته وعقَّ أمَّهُ،

وبرَّ صديقه وجفا أباه»[1].

● لا تنقلي مشاكل بيتك إلى أهلك، فتوغري صدور أهلك ضد زوجك بل حليّ تلك المشاكل بالتعاون مع زوجك.

● لا تستعلي على زوجك إذا ما كنتِ أغنى منه أو أعلى حسباً ونسباً أو أكثر ثقافة وعلماً، فلا يجوز استصغار الزوج وانتقاص قدره والتعالي عليه. يقول رسول الله ﷺ: «لا ينظر الله تبارك وتعالى إلى امرأةٍ لا تشكر لزوجها وهي لا تستغني عنه»[2].

● لا تتمنعي على زوجك في المعاشرة الزوجية. فالرسول عليه الصلاة والسلام يقول: «إذا دعا الرجل امرأته إلى فراشه، فلم تأته، فبات غضبان عليها، لعنتها الملائكة حتى تصبح»[3].

● تذكَّري أن أول حقوق للزوج على زوجته طاعتها له، فقد قال رسول الله ﷺ: «لو كنتُ آمراً أحداً أن يسجد لأحد، لأمرت المرأة أن تسجد لزوجها»[4] حتى أن رسول الله ﷺ عَدَل الطاعةَ بالجهاد في سبيل الله، فقد جاءت امرأة إلى النبي ﷺ فقالت: يا رسول الله أنا وافدة النساء إليك.. هذا الجهاد كتبه الله على الرجال، فإن أصيبوا أُجروا،

---

(١) رواه الترمذي (جامع الأصول١٠، ٤١٠، ٤١١).

(٢) رواه النسائي، والبزار، والحاكم، وقال صحيح الإسناد.

(٣) رواه البخاري ومسلم.

(٤) رواه الترمذي وصححه.

وإن قتلوا كانوا أحياء عند ربهم يرزقون، ونحن معاشر النساء نقوم عليهم، فمالنا من ذلك؟

فقال رسول الله ﷺ: «أبلغي من لقيت من النساء: أن طاعة المرأة الزوجَ واعترافها بحقه يعدل ذلك، وقليل منكن من يفعله».

● لا تنسي فضل زوجك عليك، فقد جعل تناسي فضل الزوج سبباً لدخول المرأة النار، وسمَّاه كفراً. فعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: قال النبي ﷺ: «أُريتُ النارَ، فإذا أكثر أهلها النساء يَكفُرن».

قيل: أيكفرن بالله؟

قال: يكفُرن العشير (أي الزوج)، ويكفرن الإحسان، لو أحسنتَ إلى إحداهنَّ الدهر، ثم رأتْ منك شيئاً قالت: ما رأيتُ منك خيراً قط[1].

● حافظي على أموال زوجك، ولا تنفقي شيئاً من ماله إلا بإذنه، وبعد أن تستوثقي من رضاه. قال رسول الله ﷺ: «لا تنفق امرأة شيئاً من بيت زوجها إلا بإذنه. قيل يا رسول الله ولا الطعام؟. قال: ذلك هو أفضل أموالنا[2].

● إذا أعسر زوجك فتصدقي عليه من مالك، وإن لم يكن لك مال

---

(١) رواه البخاري.
(٢) رواه الترمذي بسند جيد.

فاصبري على شظف العيش معه لعل الله يفرِّج عليكما.

● لا تصومي نفلاً إلا بإذن زوجك. قال رسول الله ﷺ: «لا يحل لامرأة أن تصوم وزوجها شاهد إلا بإذنه (أي في غير رمضان)، ولا تأذن في بيته إلا بإذنه»[1].

● لا تجعلي علاقاتك وزيارتك لأهلك تطغى على كل شيء.

● لا تمنعي زوجك زيارة أهله، شجعيه على ذلك.

● إذا كنتِ من الأمهات العاملات، فلا تتصوري أن ما يحتاج إليه زوجك هو المال وحده، فتغدق الأم عليهم المال تعويضاً عن تقصيرها في أداء مهامها الإنسانية، وهيهات هيهات أن يتساوى اللبن الصناعي مع لبن الأم الرباني الطبيعي، أو يتساوى حنان الخادمة مع حنان الأم.. وطعام الخادمة مع طعام الزوجة النظيفة، وتربية المربية الجاهلة مع تربية الأم الواعية.

● لا تضجري من عمل زوجك، فإن أسوأ ما تصنعه بعض النساء هو إعلان الضجر من عمل الزوج. والإعلان يكون عادة في شكل خلق النكد، والدأب على الشكوى، واتهام الزوج بإهمالها.. واللجوء إلى بيت أمها غضبى.

● تذكري أن البيت المملوء بالحب والسلام، والاحترام والتقدير

---

(١) رواه البخاري.

المتبادل، مع طعام مكون من كسرة خبز وماء، خير من بيت مليء بالذبائح واللحوم وأشهى الطعام، وهو مليء بالنكد والخصام!!

● تذكري أن الزوج الذي اعتاد أن يرى أمه هي أول من يستيقظ من نومها في الصباح، ثم توقظ كل من في البيت بعد ذلك، وتجهز لهم الطعام للإفطار، وتعاون الصغار في ارتداء ملابسهم، لن يرضى بامرأة اعتادت أن تنام حتى تنتصف الشمس في كبد السماء»!![1].

زوجي يغضب، ماذا أفعل؟

● إذا كان زوجك ثائر الأعصاب، حاد الطباع، فأنت في حاجة إلى الصبر.

ابحثي عن أسباب طباعه الحادة، ومنشأ انفعاله المتوتر. والغالب أن حدة طباعه تنشأ عن ظروف خاصة قاسية. أو لعله لم يستمتع بطفولة سعيدة مستقرة، أظهري عطفك وحنانك لزوجك. والغالب أن الرجل العصبي افتقد الحب والحنان في طفولته.

تذكّري قيمة زوجك الهامة، وأكدي له أنه نور حياتك، ولكن لا تنسي شخصيتك وكيانك.

● لا تتأثري بسلوك زوجك العصبي، فلا تصرخي إذا صرخ. وتذكري أن العلاقة بين الزوجين علاقة احترام متبادل.

---

(١) كيف تسعدين زوجك وتحافظين عليه، للدكتور رمضان حافظ.

● لا تخطئيه إذا أخطأ أمام الناس، ولا تشجعيه أيضاً على التمادي في ذلك والزمي الصمت.

● لا تشوهي صورة زوجك في أعماق عقلك، نتيجة أخطائه الصغيرة.

● ناقشي زوجك في عيوبه في الوقت المناسب، دون أن تجرحي أحاسيسه، وحين تنقدين عيباً ابدئي كلامك بالجملة: «أنت على صواب في هذا، ولكن..».

● استعملي ذكائك وإخلاصك وحبك في كشف نقائص زوجك، وحثه على التخلص منها واحدة بعد أخرى، وإكسابه عادات جيدة سامية بدلاً من العادات السيئة.

● لا تظهري التذمر والتأفف من سلوك زوجك وقلقه وعدم استقراره.

ولن ينفعه تأنيبك بل قد يزيده عناداً واصراراً على السلوك العصبي.

● ارفعي معنوياته، وزيدي ثقته بنفسه، وتحدثي عن فضائله وتضحياته ومساعدته للآخرين، فيقل بذاك تشاؤمه ويزيد تفاؤله.

● كوني لزوجك وأبنائك قدوة حسنة في التفاؤل والإقبال على الحياة.

● إذا تخاصمتِ مع زوجك، أو غضب عليك، بادري لترضيه،

ولا تنتظري فتقولي: إنـه هو المخطئ وعليه أن يجيء فيرضيني.

فعن أنس بن مالك رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال:

«. . . ألا أخبركم بنسائكم في الجنة؟»:

قلنا: بلى يا رسول الله.

قال: «ودود ولود، إذا أُغضِبَتْ أو أُسيء إليها، أو أُغْضِبَ زوجُها قالت:

هذه يدي في يدك، لا أكتحلُ بغمضٍ (أي لا أنام) حتى ترضى»[1].

وقال رسول الله ﷺ: «لا يحل لامرأة تؤمن بالله أن تأذن في بيت زوجها وهو كاره، ولا تخرج وهو كاره، ولا تطيع فيه أحداً، ولا تعزل فراشه، ولا تضُرُّ به، فإن كان هو أظلم فلتأته حتى تُرضيَهُ، فإن قَبِل منها فبها ونعمتْ، وقَبِلَ الله عذرها، وأفلَح حُجَّتها، ولا إثم عليها، وإن هو لم يرضَ، فقد أبلغت عند الله عذرها»[2].

وإذا كان لابدَّ من عتاب، فيمكنكما العتاب بعد أن تهدأ العاصفة؟ بشرط أن يتم في هدوء وضحك وسرور، في الوقت المناسب، ودون ضيق أو حقد أو مرارة.

---

(١) رواه الطبراني.
(٢) رواه الحاكم، وقال صحيح الإسناد.

● لا تندفعي في غضبك أو انفعالك الشديد، لأتفه الأسباب، وتعلمي التحكم في انفعالك، ودربي نفسك على السيطرة على غضبك.

● حوِّلي انتباهك إلى أمور أخرى، حتى يتشتت انفعالك ويتبدد تماماً.

● اصرفي طاقتك الانفعالية في أعمال مفيدة كالقيام بنشاط بدني، أو ترتيب المنزل، أو خياطة الملابس أو أي نشاط مفيد.

● غيري نظرتك إلى غيرك، فإذا كرهت أحداً أو غضبت من أحد، فابحثي فيه عن سبب يرضيك وينال إعجابك، وبذلك تتخلصين من مقتك وغضبك عليه ﴿ وَلَا تَبْخَسُوا۟ ٱلنَّاسَ أَشْيَآءَهُمْ ﴾ [الشعراء: ١٨٣].

● إذا كنتِ غاضبة على نفسك لشعورك بالنقص، فابحثي عن المزايا والمواهب والمحاسن التي وهبها لك الله، والتي ترفع قيمتك أمام عينيك، وبذلك تتخلصين من شعورك بالنقص.

● لا تتخذي قراراً مهماً حاسماً أثناء انفعالك. انتظري حتى تهدأ سَوْرة الغضب، ثم عاودي التفكير في الأمر في هدوء وروية.

● تجنبي المواقف التي تثير انفعالك.

● لا تحبسي دموع الغضب، ولا تمنعي نفسك من البكاء (ولكن لا تبالغي في ذلك)، فهو يعيد لك الهدوء والسكينة وراحة الأعصاب.

والدموع المنطلقة تخلصك من الغضب والآلام الخفية، أما الدموع المحبوسة، فقد تطفو وتظهر أمراضاً تنتاب النفس وتزعزعها.

• زيدي إيمانك بالله، وكرري لنفسك دائماً ﴿فَإِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرًا ۝ إِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرًا﴾ [الشرح: ٥ـ٦].

واجبات مشتركة في عش الزوجية:

هنـاك واجبات يتشـارك فيها الزوجان في حمل المسؤولية.

فتربية الأولاد تربية إسلامية مسؤولية مشتركة بين الزوجين. ويقع قسم كبير منه على الزوجة في السنوات المبكرة من عمر الأطفال، وعلى الزوج أن يساعد زوجته في ذلك. ثم يتحمل دوره بالكامل عندما يكبر الأولاد.

• من حق الزوجين كل على صاحبه المحافظة على عرضه، وعرض أولادهما، وذلك بالتزام كل منهما قول الله تعالى ﴿وَٱلْحَٰفِظِينَ فُرُوجَهُمْ وَٱلْحَٰفِظَٰتِ وَٱلذَّٰكِرِينَ ٱللَّهَ كَثِيرًا وَٱلذَّٰكِرَٰتِ أَعَدَّ ٱللَّهُ لَهُم مَّغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا﴾ [الأحزاب: ٣٥].

ولهذا كان على الزوجة ألا تدخل أحداً بيت زوجها إلا بإذنه، وألا تسمح أن يطأ فراشه أحد غيره إلا بإذنه، وألا تسـتقبل أحداً من الرجـال إلا من تدعـو الضرورة لاسـتقبالهم بإذنه، مع الالتزام بالـزي الإسـلامي عنـد الاستقبال، كما يحرم على كل منهما الخلوة إلا بالمحارم.

فقد روى البخاري أن رسول الله ﷺ قال: «إياكم والدخول على النساء» فقال رجل من الأنصار: يا رسول الله أفرأيت الحمو؟ قال: «الحمو الموت» والحمو هم أقارب الزوج كأخيه وابن أخيه وعمه وهكذا.

وقد شبه رسول الله ﷺ اختلاطهم بالزوجة في غياب زوجها وخلوها معهم بالموت. قال رسول الله ﷺ: «لا يخلو رجل بامرأة إلا ومعها ذو محرم»[١].

• على الزوجين أن يتزين كل منهما للآخر. قال ابن عباس رضي الله عنهما: «إني أحب أن أتزين لزوجتي كما أحب أن تتزين لي».

• إذا كان على الزوجة أن تقنع بما يستطيع أن يوفره لها زوجها من رزق رزقه الله به، فإن على الزوج أن يقنع بما تستطيع أن توفره له زوجته من راحة، فلا يكلِّف أحدهما الآخر رهقاً.

• إذا كان على الزوجة أن تسمع وتطيع زوجها في كل أمر لا يغضب الله، فإن على الزوج أن يسمع لزوجته ويطيعها في كل أمر لا يغضب الله ولا يضر بالأسرة، لأن اتحاد الهدف بين الزوجين وهو تحقيق السعادة لكليهما مع الالتزام بإرضاء الله تعالى في كل ما يقولان ويفعلان يتبعه اتحاد الفعل والفكر بينهما، فيبدوان وكأن كل منهما يعمل مايريده الآخر مَثَلُهما في ذلك مَثَلُ أعضاء الجسم الواحد.

وإن أول شقاق يمكن أن يحدث بين الزوجين يقع في اللحظة التي

(١) رواه مسلم.

يتبع أحدهم هواه، ولا يلتزم باتباع أمر الله. وإن زوال مثل هذا الشقاق يكون أيسر ما يكون فور ترك الهوى والرجوع إلى الله.

● إذا كان على الزوجة أن تتفقد مواضع عين زوجها وأنفه، فلا تقع عينه منها على قبيح سواء في زينتها أو زينة منزلها، ولا يشم منها إلا أطيب ريح سواء في نفسها أو في منزلها، كذلك فإن على الزوج أن يتفقد مواضع عين زوجته وأنفها، فلا تقع عينها على قبيح سواء في زينته أو في عمله أو في لهوه، ولا تشم منه إلا أطيب ريح وذلك لأنها سكنه وهو سكنها تسكن برؤيته.

وإن خشي الله واتقاه في عمله، فإن ذلك هو رزقها الذي يطيب لها حلالاً، وإن التزم السُنَّة في مرحه ولهوه، فإن ذلك هو سعادتها التي ينشرح لها صدرها.

● وإذا كان على الزوجة الاحتراس في مال زوجها لأن ماله هو رزقها ورزق عيالها الذي تجب فيه المحافظة ويحرم فيه التبذير، كذلك فإن على الزوج ما على الزوجة من الاحتراس في ماله، فلا ينفقه إلا في أمر الله، وعلى عياله، ولا يغفل شأناً من شؤونهم ولا يهمل واجباً من واجباتهم.

● وإذا كان على الزوجة ألا تفرح بين يدي زوجها إذا كان مغتماً، ولا تواجهه بالكآبة بين يديه إذا كان فرِحاً، فإن الزوج أحرى بذلك وأولى. فلا يفرح بين يدي زوجته إذا كانت مغتمة، ولا يواجهها بالكآبة إذا كانت فرِحة.

● وإذا كان على الزوجة أن تتجنب الغيرة وكثرة العتب، فإن ذلك على زوجها أوجب لأنه على كبح جماح عواطفه أقدر.

● وإذا كان على الزوجة أن تكون لزوجها زوجة وأماً، فعلى الزوج أن يكون لزوجته زوجاً وأباً، فهو كل شيء في حياتها، هو مستقبلها ورب أسرتها.

● وإذا كان على الزوجة أن تنبه زوجها إلى تنفيذ ما أمره الله من رعاية لأهله وخشية في عمله، فإن على الزوج أن يرشد زوجته إلى تنفيذ ما أمرها الله من طاعة لربها ورعاية لأهلها[1] ﴿وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِٱلصَّلَوٰةِ وَٱصْطَبِرْ عَلَيْهَا ۖ لَا نَسْـَٔلُكَ رِزْقًا ۖ نَّحْنُ نَرْزُقُكَ ۗ وَٱلْعَـٰقِبَةُ لِلتَّقْوَىٰ﴾ [طه: ١٣٢].

● على كلا الزوجين عدم إفشاء الأسرار الزوجية الخاصة بينهما، فهي أمانة بينهما وإفشاؤها خيانة لأنفسهما

قال رسول الله ﷺ: «إنَّ من أشرِّ الناسِ عندَ اللهِ منزلةً يومَ القيامةِ، الرجلَ يفضي إلى امرأتِهِ وتفضي إليه، ثم ينشُرُ سِرَّها»[2].

● على الزوجين أن يعلما أن أهم عنصر لاستمرار السعادة الزوجية هو الرفقة الطيبة، أي الصحبة والمشاركة ثم احترام كل من الزوجين

(١) السعادة الزوجية في الإسلام، للأستاذ محمود الصباغ.
(٢) رواه مسلم.

لذوق الآخر ورأيه، ثم التزام الأخلاق القويمة والتضحية من أجل الآخر. والمشاركة أكثر ما يدني الناس بعضهم من بعض، سواء كانت مشاركة في كسرة من الخبز أو فكرة تدور في الذهن.

* * *



التشاؤم والاكتئاب

إذا لم تكن سعيداً ابحث في ماضيك البعيد. . فلعل حرمانك من السعادة يرجع إلى فشل أصبت به في مرحلة الطفولة. . فصرت بسببه لا تجد السعادة إلا في إيذاء الناس. . أو اعتزالهم. .

وخير علاج لهذه الحالة أن توحي إلى نفسك بأنك لست منبوذاً، وبأنك ـ كغيرك ـ لك رسالة في الحياة. . والمجتمع في حاجة إليك، كما أنه في حاجة إلى غيرك. . وسوف يكون أكثر حاجة إليك، كلما زاد ما تشعر به في أعماق نفسك من السرور والتفاؤل. . وانتقلت عدوى ذلك منك إلى كل من يلقاك. .

وعليك أن تصم أذنيك عن ذلك الصوت الداخلي الذي يلاحقك هاتفاً بك: «إنك إنسان فاشل. . لا يعبأ بوجودك أحد. . ورفاقك أفضل منك وأذكى وأوفر توفيقاً. . وهم جميعاً يسخرون منك».

ويرى أحد كبار علماء النفس أن عقدة (بوليكراتس) هي أعدى أعداء السعادة. . وقد كان بوليكراتس هذا حاكماً دكتاتورياً عاش منذ أكثر من ألفي عام. . وحالفه الحظ فوفر له كل عناصر النجاح والثروة والعز والجاه. . لكنه كان يخاف من المستقبل. . ويعتقد أن الآلهة ما أغدقت عليه كل تلك النعم إلا لكي تنتزعها منه فجأة لتمعن في النكاية

به والسخرية منه. . وأشار عليه بعض خاصته بأن يقدم للآلهة قرباناً. . فأقام احتفالاً كبيراً لتقديم ذلك القربان. . وبدأ الاحتفال بإلقاء أثمن خاتم عنده في عرض البحر. . ثم عاد في موكبه البحري إلى الشاطئ. . فما كاد يجلس ليتناول الغداء حتى وجد الخاتم الذي ألقاه في البحر منذ ساعات قد عاد إليه في جوف سمكة مشوية مما صيد في ذلك اليوم. . وهنا اشتد قلقه وخوفه. . إذ اعتقد أن الآلهة لم تتقبل قربانه لاعتزامها الإيقاع به. . ثم استغل أعداؤه فترة يأسه واسترساله في الهم. . فأغاروا عليه. . وحطموا عرشه. .

يقول هذا العالم النفسي: إن أناساً كثيرين يشبهون (بوليكراتس). فلقد توفر لديهم كل ما من شأنه أن يسعدهم، ولكنهم لم يعرفوا السعادة والراحة والطمأنينة، لأنهم يتوهمون أن الأقدار تتربص بهم لكي تسلبهم أعز ما يملكون، وبذلك جروا على أنفسهم الألم والأرق والصداع واضطراب الهضم، وغيرها من الأمراض العضوية الناجمة عن الاضطرابات النفسية. . فكانوا غير سعداء.

كيف تتخلص من الاكتئاب؟:

الاكتئاب حالة شائعة تصيب شخصاً من أصل كل (٢٥) شخصاً، بل إن بعض التقديرات تذهب إلى أن شخصاً من كل خمسة أشخاص يصاب بحالة من الاكتئاب في فترة من فترات العمر.

والاكتئاب يعني الشعور بالحزن والتعاسة والوحدة، وعدم الرضا والسوداوية.

وقد يصاب الإنسان بتلك المشاعر عندما يواجه ظروفاً قاسية أو يشعر أنه يرتكب أخطاء معينة في حياته .

ونشعر حينئذٍ بعدم السعادة وبشيء من الإحباط . ولعل فقدان عزيز من أشد تلك المصائب التي تقود الإنسان إلى الشعور بالاكتئاب .

فإذا ما حدثت تلك المشاعر عندك ، وكانت قوية جداً ، واستمرت فترة طويلة فينبغي استشارة الطبيب ، ولعل المعالج النفسي (Psychotherapist) يعطيك أفضل النصائح لمواجهة الضغوط النفسية والمشاكل التي تواجهها ، من خلال حديثه المتكرر معك ، ومن خلال توجيهك إلى كيف تواجه الأمور في حياتك اليومية .

وربما كان أسوأ شيء للمصاب بالاكتئاب أن يقود نفسه إلى عزلة خاصة بعيداً عن المجتمع . فالانعزال عند الشعور بالحزن يفاقم من ذاك الشعور ، والبعد عن الناس والتقوقع في البيت يزيدك حزناً على حزن . وربما كان من الأفضل أن يفرغ الإنسان طاقاته في أعمال إيجابية تشغل فكر الإنسان بدلاً أن يجلس الساعات الطوال يدور في فلك حزنه واكتئابه .

هذا عن حالات الاكتئاب العرضية والعابرة التي تمر في حياة الكثيرين .

أما عن الاكتئاب أو الهمود السريري (clinical depression) فهو حالة مختلفة عما ذكرنا سابقاً ، فهذا النوع من الاكتئاب لايحدث عقب

حـوادث أو مصائب معينة، بل هو حالة مرضية يمكن أن تتكرر خـلال مراحل العمر، وهي شـيء مختلف عما يحدث بعد فقد عزيز، أو إحباط، أو عقب التعرض لظروف حياتية قاسية.

والشعور الذي يرافق مرض الاكتئاب ربما يكون مماثلاً للحالة التي ذكرناها بل هو أشد قوة وأكثر إيلاماً.

والمريض المصاب بالاكتئاب السريري يشعر بحزن شديد جداً وتعاسة مريرة تمتد إلى كل شيء في حياته، من تقييمه لذاته، إلى نظرته إلى الأحداث الماضية، حتى إن المريض لا يتذكر حادثة سعيدة واحدة. ويمتد ذلـك الأثر إلى المستقبل فيجد نفسه غير ذي قيمة، لا أمل عنده ولا أحلام، يغلب عليه الإحباط والزهد واليأس من كل شيء.

ويرافق ذلك كله شعور بالقلق والخوف والارتباك.

ولعل بعض المرضى المصـابين بمرض الاكتئاب يبحثون عن أسباب معينة حدثت في حياتهم وأدت إلى ذلك الاكتئاب، وربما يجدون حـوادث معينة يربطونها ببداية ذلك الشـعور بالهمـود والاكتئـاب. والحقيقة أن تلك الحالة لها أسبابها البيولوجية.

والمصابون بالاكتئاب يشعرون بالذنب، ويلومون أنفسهم على كل صغيرة وكبيرة، ويفقدون الثقة بأنفسهم، ويشعرون أنهم غير قادرين على العمل أو العطاء، ويرافق ذلـك شـعور بالإرهاق والإعيـاء الشـديدين، حتى يكاد المريض يشعر أنه مصاب بمرض جسدي أيضاً.

وتزداد تلك المشاعر في الصباح، ويضطرب نوم المريض وطعامه فبعضهم يفقد الشهية لكل الطعام، في حين تجد البعض الآخر ينهمك في تناول الطعام.

ويفقد المريض الرغبة في الأشياء التي كان يستمتع بها من قبل، ولا يجد لذة أو متعة في شيء.

والاكتئاب السريري على درجات، فقد يكون خفيفاً، يستطيع معه المريض أن يمارس حياته على شكل قريب من الحالات الطبيعية، وقد يكون شديداً جداً قد يفقد فيه الرغبة بالحياة، بل ربما يصحب ذلك أفكار الرغبة بالانتحار.

ومن المهم جداً أن يعرف الإنسان أن الاكتئاب مرض قابل جداً للعلاج، وهناك دوماً أمل بالشفاء حتى في أشد حالات الاكتئاب.

فإذا ما أصاب الاكتئاب أحداً فليعلم أن علاجه ليس صعباً، وأن هناك العديد من الأدوية التي تعالج حالات الاكتئاب. وتقوم تِلك الأدوية بتعديل الاختلال الحاصل في التوازن الكيميائي لبعض المواد في الدماغ. وهذا الاختلال الكيميائي هو السبب وراء مرض الاكتئاب.

وربما يفيد إجراء التمارين الرياضية الحثيثة في تخفيف الاكتئاب، حيث أن الجهد العضلي الكثيف يحرِّر بعض المواد الكميائية في الدماغ والتي تحسن من المزاج.

وكثيراً ما يلتبس أمر الاكتئاب على أفراد العائلة أو أصدقاء

المريض، فيطلبون منك أن تكون نشيطاً وتنهض من عقالك، وتفعل شيئاً لما أنت مصاب به. ولهذا ينبغي التأكيد على أن مرض الاكتئاب السريري مرض جسدي مَثَله في ذلك مثل العديد من الأمراض، وأنه ناجم عن اضطراب كيميائي في بعض المواد الموجودة في الدماغ، وأن المريض لاذنب له في حدوث ذلك الاكتئاب. وليخفف الأهل من لومهم للمريض، فما يشعر به المريض لا يستطيع السيطرة عليه ولا يقوى على تغييره، وما للمريض من ذنب في ذلك الشعور[1].

* * *

والإيمان القوي خير علاج للاكتئاب، كما أنه خير وقاية من شره.

يقول الدكتور (فرانك لوباخ) العالم النفسي الألماني: مهما بلغ شعورك بوحدة نفسك فاعلم أنك لست بمفردك أبداً، فإذا كنت على جانب من الطريق فسر وأنت على يقين من أن الله معك.

ويقول أديب غربي وهويستقبل عاماً جديداً: قلت للرجل الواقف على باب العام: أعطني نوراً أستضيء به في ظلمات الطريق. قال: ضع يدك في يد الله فإنه يهديك سواء السبيل.

وكيف يشعر بالوحدة من يقرأ في كتاب ربه: ﴿ وَلِلَّهِ ٱلْمَشْرِقُ وَٱلْمَغْرِبُ ۚ فَأَيْنَمَا تُوَلُّوا۟ فَثَمَّ وَجْهُ ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ وَٰسِعٌ عَلِيمٌ ﴾ [البقرة: ١١٥]، ﴿ هُوَ

(١) موسوعة جونز هوبكنز الأمريكية ١٩٩٩م.

ٱلَّذِى خَلَقَ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضَ فِى سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ ٱسْتَوَىٰ عَلَى ٱلْعَرْشِ ۚ يَعْلَمُ مَا يَلِجُ فِى ٱلْأَرْضِ وَمَا يَخْرُجُ مِنْهَا وَمَا يَنزِلُ مِنَ ٱلسَّمَآءِ وَمَا يَعْرُجُ فِيهَا ۖ وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنتُمْ ۚ وَٱللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ﴾ [الحديد: ٤]. إنه لا يشعر إلا بما شعر به موسى حين قال لبني إسرائيل: ﴿إِنَّ مَعِىَ رَبِّى سَيَهْدِينِ﴾ [الشعراء: ٦٢]. وما شعر به محمد ﷺ في الغار حين قال لصاحبه: ﴿لَا تَحْزَنْ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَنَا ۖ﴾ [التوبة: ٤٠].

* * *



المراجع

١ ـ أرجايل مايكل: سيكولوجية السعادة، عالم المعرفة، العدد (١٧٥).

٢ ـ موروا أندريه: فن الحياة، المؤسسة العربية الحديثة للنشر ـ القاهرة.

٣ ـ عبد الهادي محمد: العلاقات الاجتماعية بعد الزواج، دارالمنارة ـ جدة.

٤ ـ الدويهيس عيد: الطريق إلى السعادة، دار النفائس ـ الأردن.

٥ ـ ابن قيم الجوزية: الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي، دار ابن كثير ـ دمشق.

٦ ـ هبارد رون: الطريق إلى السعادة، (تعريب د. الفاضل العبيد)، دار ابن زيدون ـ بيروت.

٧ ـ القطان أحمد: الزوجة، مؤسسة الكلمة للنشر ـ الكويت.

٨ ـ د. فتحي محمد: فلسفة السعادة، دار الفكر العربي ـ القاهرة.

٩ ـ د. القرضاوي يوسف: الإيمان والحياة، مؤسسة الرسالة ـ بيروت.

١٠ ـ د. المط محمد فائز: من كنوز الإسلام، مؤسسة الرسالة ـ بيروت.

١١ ـ الصباغ محمود: السعادة الزوجية في الإسلام، شركة مكتبة الخدمات الحديثة ـ جدة.

١٢ ـ السنجري عبد الرحمن: ابنتي الحبيبة، هذا هو الطريق إلى الجنة، دار البشائر الإسلامية ـ بيروت.

١٣ ـ أبو الوفا علي الله: طريق السعادة، دار الوفاء ـ المنصورة.

١٤ ـ د. السباعي مصطفى: هكذا علمتني الحياة، دار الفكر ـ دمشق.

١٥ ـ عبد الفتاح سيد صديق: السعادة كما يراها المفكرون، مؤسسة عز الدين للطباعة والنشر ـ بيروت.

١٦ ـ النسائي: كتاب عشرة النساء، مكتبة السنة ـ القاهرة.

١٧ ـ الجعيثن عبد الله: تجاربهم مع السعادة ١ ـ ٣ أجزاء ـ الرياض.

١٨ ـ د. العمر ناصر: السعادة بين الوهم والحقيقة، دار الوطن ـ الرياض.

١٩ ـ الغزالي محمد: جدد حياتك، دار القلم ـ دمشق.

٢٠ ـ د. يالجن مقداد: طريق السعادة، دار الصحوة ـ القاهرة.

٢١ ـ د. أمين حسين أحمد: كيمياء السعادة، دار المعارف ـ القاهرة.

٢٢ ـ مجلة الهلال: (عش سعيداً)، عدد يناير، ١٩٥٤م.

٢٣ ـ فكري علي: آداب الفتاة، مطبعة هندية ـ القاهرة.

٢٤ ـ د. حافظ رمضان: كيف تسعدين زوجك وتحافظين عليه؟ مكتبة ابن سينا ـ القاهرة.

٢٥ ـ الغلاييني مصطفى: عظة الناشئين، المكتبة العصرية ـ بيروت.

٢٦ ـ أندرسون كليفورد: طريقك إلى الصحة والسعادة، دار الشرق الأوسط ـ بيروت.

٢٧ ـ عبد الفتاح سعيد صديق: طريقك إلى السعادة في الحياة، الدار المصرية اللبنانية ـ القاهرة.

٢٨ ـ عكاشة أحمد: دعوة للسعادة، دار أخبار اليوم ـ القاهرة.

٢٩ ـ الغزالي محمد: خلق المسلم، دار القلم ـ دمشق.

٣٠ ـ الدجوي أحمد سعيد: فتح الخلاق في مكارم الأخلاق، مكتبة أسامة بن زيد ـ حلب.

٣١ ـ كارينجي دورثي: ادخلي زوجك إلى النجاح، مكتبة الخانجي ـ القاهرة.

٣٢ ـ أسعد يوسف ميخائيل : كيف تعامل زوجتك، دار غريب ـ القاهرة.

٣٣ ـ الدعيبي حسين عبد الساتر : أقلام كتبت عن السعادة والنجاح، دار الراتب الجامعية ـ بيروت.

* * *

الفهرس

الموضوع **الصفحة**

الفصل الثاني: الإيمان ينبوع السعادة

الفصل الثالث: أسعد الآخرين

الفصل الرابع: السعادة الزوجية

الفصل الخامس: التشاؤم والاكتئاب

* * *